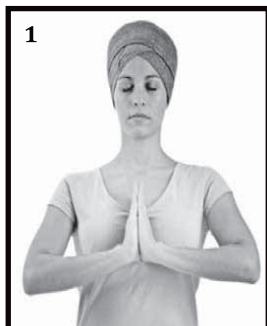
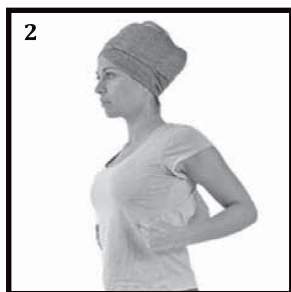


Kriya pour ouvrir le centre du cœur.

COMMENTAIRES: Série d'exercices de niveau intermédiaire pour s'ouvrir aux sentiments d'amour. Il ouvre le cœur, augmente la compassion et la sensibilité envers les autres et vous aide à laisser tomber la défensive émotionnelle. Son effet calmant vous permet d'éliminer pensées et sentiments inutiles, pour que vous puissiez être plus présent et vivre vos sentiments plus clairement.



1. Debout avec les paumes des mains jointes en **mudra de prière** au centre de la poitrine et **respiration du feu** constant. **3 minutes**. Inspirez et gardez le souffle brièvement.



2. Debout ou en posture facile avec une colonne vertébrale droite. Gardez les yeux ouverts et **regardez l'horizon**. Fermez les poings des deux mains. Commencez à **frapper alternativement avec un poing puis l'autre**. Ensemble, les mains créent un mouvement semblable à un **piston** avec un bras en tirant vers l'arrière pour équilibrer l'autre bras en avant. Les mains ne doivent ni tourner ou tordre. **Expirez rapidement avec chaque coup en avant pour installer comme une respiration du feu**. Continuer pendant **3 minutes**.



FIN: **inspirez, ramenez les deux coudes, serrez les poings, appliquez MulhBandh, et suspendre la respiration pendant 5 secondes. Expirez et détendez-vous.**



3. Tenez-vous droit, étendez les bras sur les côtés et commencez à faire de **grands cercles avec les deux bras en même temps**. Inspirez quand ils viennent devant et vont vers le haut, et expirez comme ils vont derrière et vers le bas. Continuez pendant **2 minutes**.



FIN: Inspirez et **étirez les deux bras vers le haut au-dessus de la tête**. Expirez et détendez-vous.

4. Asseyez-vous colonne droite. Entrelacez les doigts avec les extrémités des pouces se touchant.

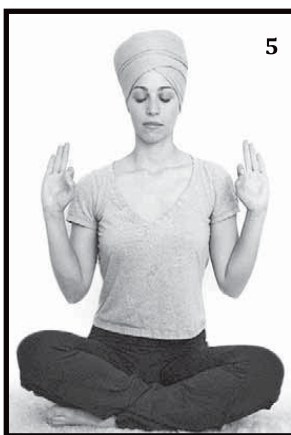
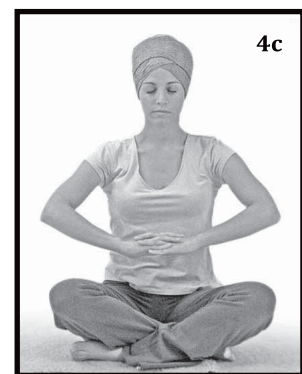
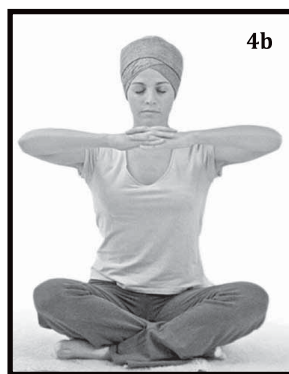
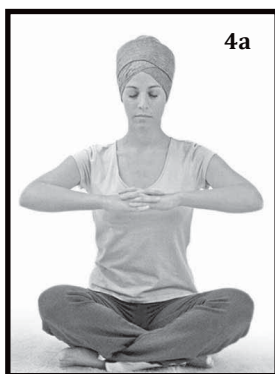
a) Placez les mains à 10 cm **devant la poitrine** avec les deux **paumes vers le bas**. Soulevez les **coudes au même niveau**.

b) **Inspirez en levant les mains au niveau de la gorge.**

c) **Expirez en les baissant jusqu'au nombril.**

Créez un mouvement de **pompage régulier** avec un **souffle puissant** et continuez pendant **3 minutes**.

FIN: inspirez, amenez les mains au niveau du cœur et suspendez le souffle pendant 10 secondes. Expirez et détendez-vous.



5. Debout ou assis avec la colonne droite. Placez les mains à côté des épaules, paumes tournées vers l'avant, les coudes près des côtes. **Les paupières à moitié fermées, fixez le regard vers le bas.**

Commencez lentement à inspirer et à expirer d'un souffle **égal** sur l'inspiration et l'expiration.

Répéter mentalement le mantra **Saa Taa Naa Maa** sur l'inspir et sur l'expir en appuyant successivement le bout du pouce sur le bout des doigts à partir de l'index comme vous le feriez avec Kirtan Kriya. **Continuez pendant 3-5 minutes.**



6. Asseyez-vous avec la colonne droite. **Bloquez doucement la narine droite avec l'index droit. Inspirez** lentement par la **narine gauche, expirez** lentement à travers les **lèvres arrondies**. La durée de l'inspiration et de l'expiration doit être d'environ **10 secondes**. Continuez pendant **3 minutes**. Puis, détendez-vous et suivez le flux naturel de votre souffle pendant encore 2 minutes.