

Apana Kriya (exercices d'élimination)

Présentation :



1. **Vatskar Kriya** : Asseyez-vous dans en posture facile avec les mains sur les genoux. Arrondissez la bouche et buvez le plus d'air possible dans l'estomac à l'aide de petites gorgées continues comme si vous avaliez. Tirez et tenez. Faites rouler le ventre vers la gauche, lorsque le souffle est retenu pendant la moitié de son temps maximum, inversez la direction vers la droite. Continuez à rouler l'estomac aussi longtemps que possible avec la serrure de cou appliquée. Lorsque le souffle ne peut plus être retenu, redressez la colonne vertébrale et expirez lentement (pas puissamment) par le nez. Répétez l'exercice complet 2 fois. **Remarque: faites toujours ceci à jeun et pas plus de deux fois par jour.** *Cet exercice ajuste l'équilibre acido-alcalin de l'estomac, mais doit être fait régulièrement, sans manquer un seul jour.*



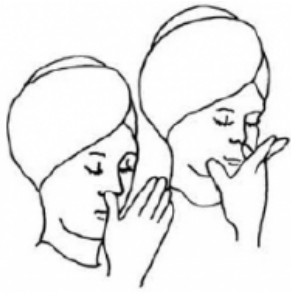
2. Posture du bébé : asseyez-vous sur les talons et touchez le front au sol. Placez les mains, paume vers le ciel, de chaque côté des hanches. Imaginez qu'il y ait une grosse queue de 50 kilos qui sort de l'extrémité de la colonne vertébrale et vous la remuez comme pour essayait de casser le mur avec. Déplacez les hanches de quelques centimètres vers la gauche et la droite, comme si le coccyx dessinait un «U»; cela fera bouger le nombril et le bas-ventre. Continuez pendant **3 minutes** suivies de **5 minutes de repos**. *Cet exercice renforce le coeur.*



3. Allongez-vous sur le dos. Pieds joints et orteils tendus, soulevez les jambes d'environ 60 cm. Commencez une respiration profonde. Continuez pendant **2 ou 3 minutes**. Inspirez-maintenez brièvement et détendez-vous. *Cet exercice amincit la taille et nettoie la vésicule biliaire.*



4. Allongez-vous sur le dos, ramenez les jambes au-dessus et attrapez les orteils. Rouler d'avant en arrière de la base de la colonne vertébrale jusqu'au cou. Tenez bien les orteils et continuez à balancer pendant **3 minutes**. *Cet exercice rince la circulation et équilibre les nerfs.*



5. Souffle de narine alternatif : Asseyez-vous immédiatement dans en posture facile. Le plus calmement possible, amenez le pouce droit sur la narine droite pour la fermer. Inspirez par la narine gauche et, en utilisant le petit doigt, fermez la narine gauche et expirez par la droite. Continuez pendant **3 minutes**, puis inspirez et sentez l'énergie rayonner dans tout le corps, ce qui donne santé et vie. *Les exercices 5 et 6 répartissent la force pranique et stimulent la thyroïde et la parathyroïde.*



6. Asseyez-vous dans une pose facile. Placez le verrou Vénus à quelques centimètres de la poitrine au centre du cœur, les paumes des mains face à la poitrine. Inspirez et tournez la tête à gauche. expirez et tournez la tête vers la droite. Continuez pendant **3 minutes**.



7. Asseyez-vous en posture facile. Étendez les bras sur les côtés, parallèlement au sol. Ramenez les bras dans un mouvement de roulement comme si vous nageiez. Continuer pendant **1 minute**. *Cet exercice renforce le champ psychomagnétique de l'aura.*



8. Pour terminer : Inspirez et retenez votre respiration en pliant les coudes, en amenant le bout des doigts sur les épaules. *Cela magnétise le courant électrique.* Tandis que le souffle est retenu, l'énergie commence à circuler. Expirez - laissez l'énergie circuler dans toutes les parties du corps et vous sentir rafraîchi.

© Les enseignements de Yogi Bhajan

Commentaires : *C'est un bon exemple d'une série simple mais puissante qui a été tenue secrète par les quelques yogis qui l'ont apprise. Cela vous permettra de maîtriser complètement votre système digestif et de donner une apparence jeune à votre peau. Le vieillissement ne commence pas seulement avec des années; elle commence par une carence nutritionnelle, des problèmes intestinaux, un stress émotionnel et physique sans surveillance et une colonne vertébrale inflexible qui perturbe le flux des méridiens ainsi que le flux rajeunissant de votre liquide rachidien.*