

Les exercices ci-dessous ne constituent pas un Kriya. Ils peuvent être utilisés pour s'échauffer avant un Kriya, ou au quotidien comme exercices d'entretien.

Rotations soufies :

Mains à plat sur les genoux ; inspirer en ouvrant vers l'avant, expirer vers l'arrière, en faisant des cercles avec le buste, dans le sens antihoraire pour commencer, puis dans l'autre sens.



Flexions de la colonne (« promenade du chameau »):

Assis jambes croisées ou sur les talons ; basculer le bassin d'avant en arrière pour entraîner la colonne ; inspirer vers l'avant, expirer vers l'arrière. Terminer en inspirant colonne droite.



Rotations de la colonne :

Même position ; les mains sur les épaules, pouces derrière ; inspirer en pivotant le buste vers la gauche, expirer vers la droite ; la tête suit. Terminer en inspirant au centre.



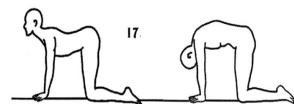
Étirement du chat :

Allongé(e) sur le dos, les bras au sol en croix ; plier une jambe ou les deux, et laisser le ou les genoux rejoindre le sol en « essorant » la colonne vertébrale, sur l'expiration ; la tête se tourne du côté opposé ; revenir au centre en inspirant, puis idem de l'autre côté.



Demi-pince :

1 jambe tendue, 1 jambe pliée ; respiration longue et profonde.



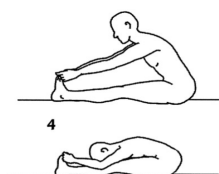
Chat-Vache :

Inspirer en cambrant, tête relevée, expirer en dos rond, tête relâchée.

Pince :

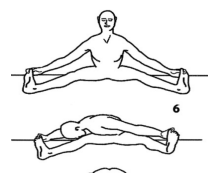
Version statique : respiration longue et profonde en laissant faire le poids du corps (intention d'amener le ventre vers les jambes).

Version dynamique : inspirer en position haute, expirer vers le bas.



Écart facial :

Appui des mains derrière pour redresser la colonne ; puis saisir les orteils ; inspirer en haut, expirer en se penchant vers une jambe, inspirer en haut au centre, expirer de l'autre côté, etc.



Stretch Pose (posture d'étirement) :

Version débutants : genoux sur la poitrine, mains sous les fesses : inspirer en tendant les jambes, pieds à 20 cm du sol, tête levée pour regarder les orteils pointés ; expirer en ramenant tête et genoux.

Version classique : rester en extension, bras tendus et mains au-dessus des cuisses ; respiration du feu.



STRETCH POSE

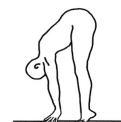
Papillon :

Appui des mains derrière pour redresser la colonne, puis agripper les pieds ; mouvements de haut en bas des genoux, respiration profonde ou du feu.



Grenouille :

Accroupis, talons joints, bouts des doigts au sol entre les genoux ; tête levée ; inspirer en levant le bassin, les talons restent levés, la tête est lâchée vers le bas ; expirer en revenant accroupis. Les talons restent joints et relevés du sol tout le long de l'exercice



Cercles avec la tête :

Inspirer quand la tête passe derrière ; inspirer quand le menton passe devant.



Lever d'Épaules :

Inspirer en levant les épaules aux oreilles, expirer en les laissant retomber.



Ego Eradicator :

Assis jambes croisées ; bras à 60°, pouces dirigés vers le haut ; pour les autres doigts, bout des doigts à la base des doigts ; respiration du feu ; terminer en inspirant, en gardant les poumons pleins quelques instants, pendant que les pouces se rejoignent au-dessus de la tête, puis baisser les bras sur l'expiration.



EGO ERADICATOR