



1) **Etirement du nerf de vie (variante).** Asseyez-vous la jambe droite tendue devant et le pied gauche sur la cuisse droite. Saisissez le gros orteil du pied droit avec les deux mains, les pouces appuyant fermement sur l'ongle ; les index et les majeurs appuyant sur la partie charnue de l'orteil. Tirez l'orteil vers vous. Redressez la colonne vertébrale. Rentrez le menton dans la cavité au dessus de la poitrine. Faites la respiration du feu **1 à 2 minutes**. Puis inspirez, changez de jambe, et continuez **1 à 2 minutes**. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice ouvre les poumons, équilibre l'aura, et stimule la glande pituitaire.

2) **Talons aux fesses.** Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Pliez les genoux sur la poitrine et frappez les fesses avec les talons, en alternant. Inspirez en levant la jambe et expirez en frappant les fesses avec le talon. Continuez **1 à 3 minutes**. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice facilite la digestion.

3) **Mouvement de piston avec les jambes.** Toujours allongé sur le dos, levez les jambes tendues à 45 cm du sol. Inspirez et tirez le genou gauche vers la poitrine. Expirez, tendez la jambe gauche, et tirez simultanément le genou droit vers la poitrine, en gardant les jambes parallèles au sol. Continuez ce mouvement de va-et-vient en respirant puissamment **1 à 3 minutes**. Inspirez et tendez les deux jambes vers l'avant. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice facilite la digestion.

4) **Plateforme avant.** Allongez-vous sur le ventre. Placez les mains, à plat sur le sol, sous les épaules et soulevez le corps en tendant les bras au maximum. Le corps est en appui soit sur les paumes, soit sur le bout des doigts et sur les extrémités des pieds. Il forme une ligne droite de la tête aux pieds. Faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Inspirez et gardez les poumons pleins un court instant. Expirez. Inspirez. Puis expirez à fond, et gardez les poumons vides un court instant. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice renforce la région lombaire et stimule le cerveau.

5) **Posture de tension.** Allongez-vous sur le dos, effacez la courbure lombaire en appuyant le bas de la colonne sur le sol, levez les pieds joints à 15 cm du sol. Levez la tête et les épaules à 15 cm du sol et fixez le regard sur vos orteils, les bras tendus vers l'avant, pointés vers les orteils. Dans cette position, inspirez, et gardez les poumons pleins un court instant. Expirez. Inspirez. Expirez à fond et tirez le *mul bhand*. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule et équilibre le troisième chakra, il règle le centre du nombril et facilite la digestion.

6) **Etirement du centre du cœur pour la guérison.**

Asseyez-vous les jambes croisées.

6a) Ouvrez les bras, parallèles au sol en faisant un angle de 60°, comme pour accueillir quelqu'un. Ecartez et tendez tous les doigts. Faites quelques respirations longues et profondes.

6b) Inspirez et progressivement, repliez les doigts en poings serrés. Lentement, ramenez les poings serrés vers le centre de la poitrine comme si vous tiriez un poids très lourd. Lorsqu'ils touchent la poitrine, expirez avec force. Répétez ce mouvement **2 ou 3 fois**.

6c) Puis, ouvrez les bras tendus en faisant un angle de 60° ou plus, étirez vos doigts, et respirez longuement et profondément. **1 minute**.

6d) Puis, ramenez lentement les mains devant, à 10 cm de la poitrine, les paumes face à face et les doigts pointés vers le haut. Fixez du regard l'espace entre les paumes, sentez l'énergie circuler entre les mains. Gardez cette posture **1 à 2 minutes** en respirant longuement et profondément.

6e) Puis, joignez les mains au centre de la poitrine. Méditez sur le point entre les sourcils pendant **1 minute**.

6f) Puis, inclinez-vous en avant depuis la taille, posez le front et les paumes au sol. Détendez-vous dans cette position **1 à 2 minutes**. *Cet exercice focalise l'énergie physique et mentale vers les mains et ouvre le centre du Cœur.*

7) **Méditation.** Revenez à la position assise, jambes croisées. Méditez.

8) *Relaxez-vous profondément.*

COMMENTAIRES :

Ce kriya équilibre les énergies de *prana* et *apana* en agissant sur le troisième chakra au centre du nombril, puis au centre du Cœur. Il donne du tonus, améliore la digestion, tonifie la région abdominale, soulage la dépression légère et développe l'énergie pranique de guérison par les mains.

