

KRIYA POUR LE METABOLISME ET LA RELAXATION

1) Assis sur les talons, doigts entrelacés en fermeture de vénus, étendez les bras devant vous, parallèles au sol (1A). Inspirez profondément. Bloquez la respiration et rapidement levez les bras au-dessus de la tête (1B) et ramenez-les en position de départ (1A). Répétez ce cycle 3 fois en gardant l'air à l'intérieur, puis expirez en posture originale (1A). Et continuez ce cycle 1 à 2 minutes en passant de 3 à 10 fois sur chaque inspiration.

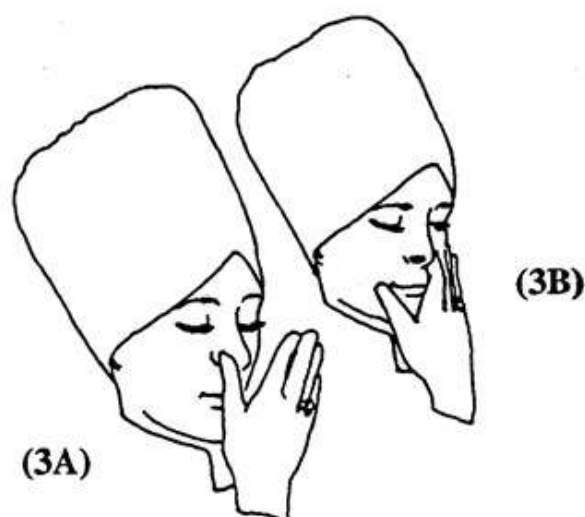
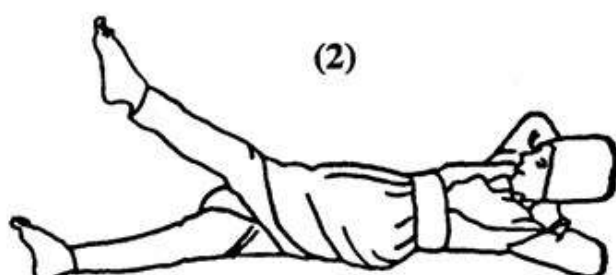
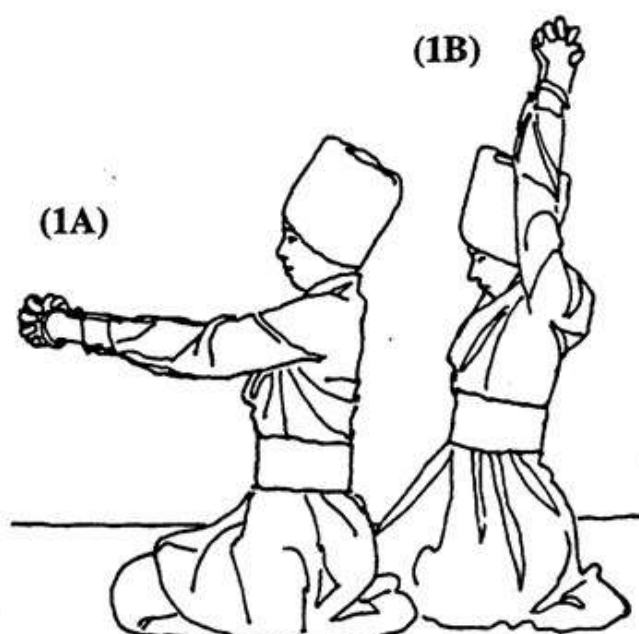
Cet exercice travaille sur le métabolisme par la stimulation des glandes thyroïde et parathyroïde. La posture favorise aussi la digestion.

2) Allongez-vous sur le dos. Placez les mains en fermeture de vénus sous la nuque. Inspirez en levant la jambe gauche à 60°. La jambe est tendue, le pied pointé. Expirez, baissez la jambe, continuez 1 à 2 minutes. Et changez de jambe pour 1 à 2 minutes. Relaxez-vous.

Cet exercice travaille sur le point ombilical et améliore la digestion.

3) Assis jambes croisées. Bouchez la narine droite avec le pouce droit. Respirez longuement et profondément par la narine gauche 1 à 2 minutes. Puis bouchez la narine gauche avec l'index droit et respirez longuement et profondément par la narine droite 1 à 2 minutes. Puis, en vous servant de la même main, inspirez par la narine droite en bouchant la gauche. Expirez par la gauche en bouchant la droite 1 à 2 minutes. Et en vous servant de vos doigts de la même manière commencez la respiration du feu 1 à 2 minutes. Puis inspirez profondément par les 2 narines. Bloquez, expirez.

Cet exercice de pranayama ouvre les poumons et amène le système nerveux à coordonner l'interaction des 2 hémisphères du cerveau et active les glandes hypophyse et pinéale.



(4)

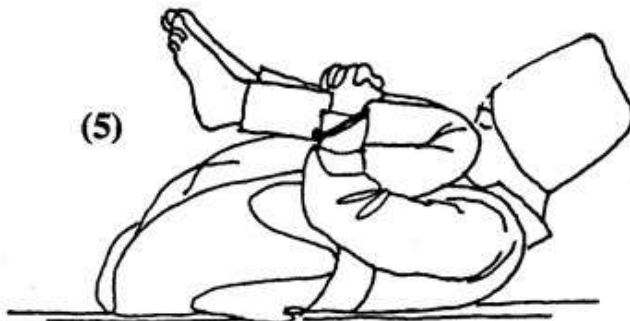


4) Posture de tension

Allongé sur le dos, jambes tendues, pieds joints, levez la tête, fixez les pieds. Mains pointées vers les pieds. Levez les jambes à 20 cm du sol. Respiration du feu 1 à 3 minutes. Inspirez. Bloquez. Expirez à fond. Appliquez le mulbhand. Inspirez et relaxez-vous.

Renforce et améliore le 3ème chakra et la digestion.

(5)



5) Toujours allongé sur le dos, amenez les genoux sur la poitrine et encerclez-les. Levez la tête. Nez entre les genoux, respiration du feu 1 à 2 minutes.

Cet exercice stimule la thyroïde, élimine les gaz intestinaux et ouvre le sacrum.

(6)



6) Immédiatement, asseyez-vous jambes tendues devant. Attrapez le gros orteil de chaque pied avec le pouce et l'index et pressez l'ongle. Amenez la tête sur les genoux. Coudes pliés en les tirant vers le sol. Respirez longuement et profondément 1 à 3 minutes. Inspirez, expirez et relaxez-vous.

Cet exercice renforce le nerf sciatique.

(7)



(8)



7) Allongé sur le dos, jambes tendues devant, levez la tête de 20 cm. Bras tendus vers les pieds, concentrez-vous au 3^e œil, respiration du feu 1 à 3 minutes. Inspirez, expirez et relaxez-vous.

Cet exercice favorise la coordination des glandes thyroïde et hypophyse et prépare à la relaxation.

8) Relaxation profonde.

Commentaires : La relaxation profonde est une nécessité pour la santé physique et mentale. Cette série est une préparation complète pour relaxer les tensions nerveuses. Elle travaille aussi sur le triangle supérieur et stimule les glandes thyroïde et parathyroïde. C'est une série facile qui tire ses puissants effets de la stimulation glandulaire et de l'emploi du pranayama.