

# Revitaliser la zone du cœur

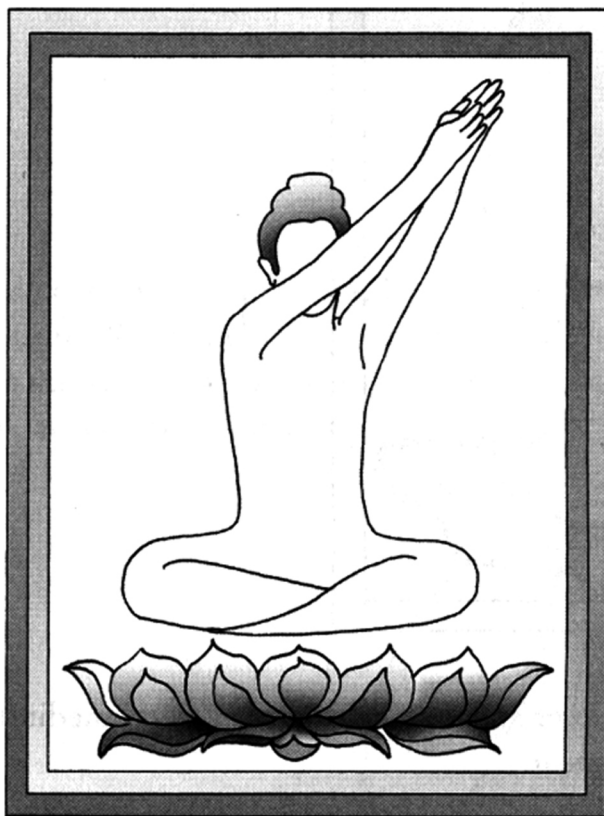
Praana Praanee Praanayam p132

1-14-1980

1/ Assis en tailleur avec le dos droit, placez les doigts de la main droite sur les monts des doigts correspondants de la main gauche et bloquez les pouces dans cette position. Avec les coudes raides, tendez les bras à 60° vers le haut et au maximum vers la gauche tout en gardant le haut du corps de face. Fermez les yeux et concentrez-vous sur la respiration. Inspirez puissamment par le nez et expirez puissamment par la bouche, servez-vous du nombril pour expulser l'air.

8 minutes.

**Pour finir :** Gardez la position, tendez les coudes tout en vérifiant l'angle des bras. Inspirez profondément et expirez complètement et restez poumon vide 20 à 25 secondes. Relaxe vous.



« Les coudes vont vouloir se plier, ne les laissez pas faire. Gardez l'angle de 60°. Ça va être douloureux pour les épaules, ça va être douloureux pour les coudes; il y a beaucoup de points sur les méridiens qui vont être douloureux. C'est douloureux dans les endroits où quelque chose se remet en place et se corrige. Peu importe si vous êtes fort ou pas, le système glandulaire va s'ajuster et vous allez vous sentir très faible (dans cette posture). Vous allez vous sentir un peu chaud. Vous devez atteindre le point de sudation. »

« La pratique correcte de se kriya peut être bénéfique aux personnes qui ont toute sorte de tensions ou des problème de cœur ou une circulation faible. Il est bon aussi pour ceux qui sont dépressifs, mais il doit être fait correctement. Vous devez utiliser la force du nombril qui doit rentrer profondément quand vous expirez. »