



Kriya pour l'équilibre de l'humeur et du métabolisme

4 exercices 11 min - 20 min *Kriya: ensembles de yoga, méditations, kriyas classiques*

Lorsque les 13e, 14e et 15e vertèbres sont recourbées, le foie subit une pression. Plus le nombril est pompé rapidement, meilleur sera le résultat. L'exercice n ° 2 est un mudra le plus puissant connu sous le nom d'Abeah Kriya. Il neutralise l'être et aide à prévenir la dépression et autres négativités. Ce mudra contrôle l'ensemble du système nerveux. Dans l'exercice n ° 3, les pensées négatives aident à prévenir la négativité chez la personne en raison d'une certaine fréquence du cerveau et d'une certaine pression du sérum rachidien dans le mudra. L'exercice n ° 4 ajuste la zone des épaules. Il équilibre et proportionne correctement les humeurs émotionnelles avec le métabolisme du corps.

1. Pompes nombril - Easy Pose

Nombril à pompe (6 répétitions)

1. Asseyez-vous dans Easy Pose.
2. Étirez la colonne vertébrale et courbez la colonne vertébrale; la colonne vertébrale doit être totalement incurvée sous les omoplates avec le bas du dos tiré et la poitrine poussée. Une pression énorme doit être ressentie sous les omoplates.
3. Inclinez la tête vers l'arrière et vers le bas pour suivre la courbe de la colonne vertébrale. Posez les mains sur les genoux ou saisissez les tibias.
4. Inspirez profondément et expirez complètement.
5. Retenez votre souffle et pompez le nombril pendant 15 secondes.
6. Répétez le cycle pour un total de 6 fois.



Repos (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Se détendre.

2. Abeah Kriya

Abeah Kriya (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

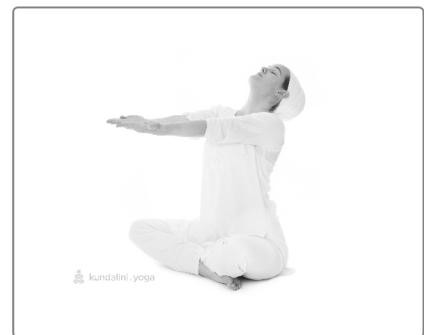
1. Revenez à la même posture et appuyez les paumes ensemble au centre du cœur (sans toucher le corps).
2. Croisez le pouce droit sur la gauche et verrouillez-le en place.
3. Étendez les coudes sur les côtés du corps afin que les avant-bras soient parallèles au sol et dirigent les doigts vers le haut.
4. Appuyez sur les paumes avec une pression maximale.
5. Inspirez profondément et expirez complètement trois fois.
6. À la quatrième expiration, retenez votre souffle et pompez le nombril aussi vite et aussi fort que possible pendant 15 à 20 secondes.
7. Ensuite, inspirez et expirez deux fois. Retenez votre souffle. Répéter. Temps maximum pour les débutants: 3 minutes.



3. Extensions de bras - avant

Maintien stable pendant la réflexion (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Revenez à la posture et étendez les bras devant le corps parallèlement au sol, paumes vers le haut, doigts tendus et ensemble.
2. Touchez le côté des doigts de l'auriculaire ensemble et touchez le plus possible les bras ensemble.
3. Gardez les bras parfaitement droits et les coudes doucement verrouillés. Étirez-vous en avant depuis les épaules.
4. Inspirez et expirez en respirations longues, profondes et complètes.
5. Commencez à penser: «Je suis jaloux». Essayez d'être jaloux, négatif, odieux, etc. Vous ne pouvez pas. Cela vous aidera à ne pas l'être à cause d'une certaine fréquence du cerveau et d'une certaine pression du sérum de la colonne vertébrale.
6. Pensez alors que vous êtes divin, gracieux et véridique et vous y entrerez.



Repos (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Se détendre.

Respiration longue et profonde

4. Archer assis

Commentaires: Revenez à la posture d'origine. La position du bras dans cet exercice ressemble exactement à ce que vous vous apprêtez à tirer sur une flèche. Ne dépassez pas 3 minutes de chaque côté.

Bras droit en avant (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Étendez le bras droit droit devant le corps. Gardez le bras droit, le coude doucement verrouillé.
2. Gardez la main droite. Les doigts sont ensemble et la paume est tournée vers la gauche.
3. Pliez le coude gauche et tirez le bras vers l'arrière jusqu'à ce que la main soit à côté de la poitrine, paume vers la droite.



Bras gauche en avant (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Inversez la position des bras et maintenez.

