



Kriya for the Back

8 exercises 18 min - 20 min *Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas*

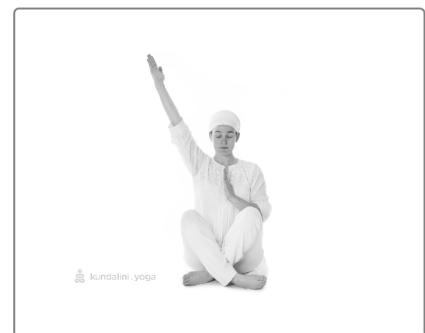
"There are three things to do in life: love, learn and live! Just to love is not enough. Love isn't everything. If you don't learn, you can't love; you will make mistake after mistake and go through neurosis after neurosis. Love, learn and live!"

1. Arm Extensions - Alternating

Comments: *This exercise is for the third vertebra and for the hip bone. Done right, it helps prevent lower back pain and develops motor coordination.*

Arm Extensions (4 minutes to 5 minutes)

1. Sit in Easy Pose, place the hands in Prayer Pose, pressed together in the center of the chest.
2. Bring the left arm up to a 60-degree angle, palm up, as you bring the knees up as high as possible.
3. Return the left hand to the original position and clap the hands as you lower the knees.
4. Repeat the sequence with the right arm.
5. Continue alternating arms, inhaling as one arm goes up and exhaling as it goes down; lift the knees up forcefully, make the breath heavy and forceful, and really get into the rhythm of it!



Mudra Prayer Pose

1. Extensions de bras - Alternance (4 minutes à 5 minutes)

Commentaires: Cet exercice concerne la troisième vertèbre et l'os de la hanche. Bien fait, il aide à prévenir les douleurs au bas du dos et développe la coordination motrice.

1. Asseyez-vous dans une pose facile, placez les mains dans une pose de prière, pressées l'une contre l'autre au centre de la poitrine.
2. Amenez le bras gauche à un angle de 60 degrés, paume vers le haut, en levant les genoux le plus haut possible.
3. Remettez la main gauche dans la position initiale et frappez dans les mains en abaissant les genoux.
4. Répétez la séquence avec le bras droit.
5. Continuez d'alterner les bras, inspirant à mesure qu'un bras monte et expirant comme il descend; soulevez les genoux avec force, rendez le souffle lourd et énergique, et entrez vraiment dans le rythme!

2. Knee Touches

Knee Touches (3 minutes to 4 minutes)

1. In Easy Pose, place the hands on the hips.
2. Inhale and exhale as you lower the head to one knee, inhale up partially, and exhale and lower the head to the other knee; continue moving from side to side with the breath.
3. "Get Wild!"



2. Genou Touches (3 minutes à 4 minutes)

1. Dans Easy Pose, placez les mains sur les hanches.
2. Inspirez et expirez en abaissant la tête jusqu'à un genou, inspirez partiellement, puis expirez et abaissez la tête vers l'autre genou; Continuez à vous déplacer d'un côté à l'autre du souffle.
3. "Get Wild!"



3. Spine Flex

Spine Flex (3 minutes)

1. In Easy Pose, with the hands on the knees, inhale and flex the spine forward; exhale and flex it back.
2. Move rapidly; the breath is slightly slower than Breath of Fire
3. Keep the elbows straight throughout.



3. Flexions de la colonne (3 minutes)

1. Dans Easy Pose, avec les mains sur les genoux, inspirez et dégagez la colonne vertébrale en avant; expirez et revenez en arrière.
2. se déplacer rapidement; le souffle est légèrement plus lent que la respiration du feu.
3. Gardez les coudes bien droits.



4. Spine Twists - Elbows Bent

Spine Twists (3 minutes)

1. Still in Easy Pose, bring the arms out to the sides, upper arms parallel to the ground and forearms straight up, palms flat.
2. Begin twisting from side to side; inhale left, and exhale right.
3. Move rapidly; the breath is slightly slower than Breath of Fire.



4. Torsions de la colonne vertébrale - coudes levés (3 minutes)

1. Toujours dans la pose facile, amenez les bras sur les côtés, les bras parallèles au sol et les avant-bras vers le haut, les paumes des mains vers l'extérieur.
2. Commencez à tourner d'un côté à l'autre. Inspirez à gauche et expirez à droite.
3. Se déplacer rapidement; le souffle est légèrement plus lent que la Respiration du feu.



5. Arm Flaps

Comments: *This exercise is good for the lymph glands purifies the blood.*

Arm Flaps (2 minutes)

1. Now bring the arms out straight to the side, parallel to the ground.
2. Flap the arms up and down to the rhythm of Breath of Fire. Keep the elbows straight throughout.

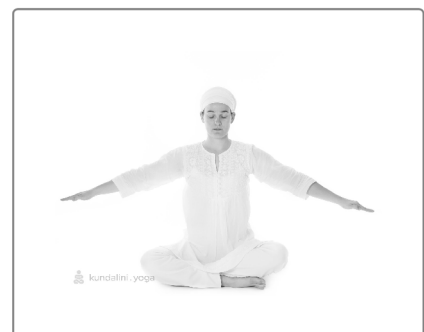


Breath Breath of Fire

5. Rabats de bras (2 minutes)

1. Maintenant, tendez les bras sur le côté, parallèlement au sol.
2. Agitez les bras de haut en bas au rythme de la Respiration du feu. Gardez les coudes bien droits.

Cet exercice est bon pour les ganglions lymphatiques qui purifient le sang.



6. Arm Flaps - Front

Arm Flaps (1 minute)

1. In Easy Pose, bring the arms out straight in front, parallel to the ground.
2. Once more begin flapping the arms up and down in rhythm with Breath of Fire.

Breath Breath of Fire

6. Rabats de bras (1 minute)

1. Dans Easy Pose, étendez les bras droit devant, parallèlement au sol.
2. Une fois de plus, commencez à bouger les bras au rythme de la respiration du feu.



7. Arm Rotations

Arm Rotations (30 seconds)

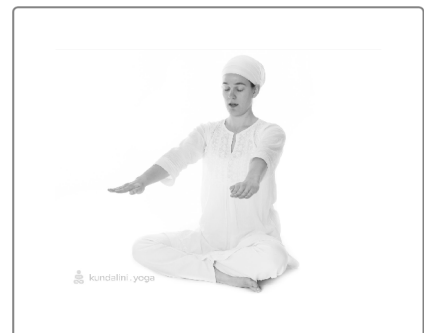
1. In Easy Pose, move the arms in large circles as if you were doing a backstroke
2. Chant Har, Har, Har, in a brisk monotone, coordinated with the movement.
3. Keep the arms straight throughout.

Mantra

Har

7. Rotations des bras (30 secondes)

1. Dans Easy Pose, déplacez les bras en larges cercles.
2. Chant Har, Har, Har, dans un ton monotone vif, coordonné avec le mouvement.
3. Gardez les bras tendus.



8. Squats

Comments: *Please note: Pregnant women should not do this exercise.*

Squats (2 minutes)

1. Squat down in Crow Pose with the hands on the hips.
2. Stand up and squat back down, as you chant Har, Har, Har in rhythm with the movement.
3. Move quickly.
4. Continue straight up and down; don't allow the spine to bend forward.



Mantra

Har

Commentaires: Veuillez noter que les femmes enceintes ne devraient pas faire cet exercice.

8. Squats (2 minutes)

1. Accroupissez-vous dans Crow Pose avec les mains sur les hanches.
2. Levez-vous et accroupissez-vous en chantant Har, Har, Har en rythme avec le mouvement.
3. Déplacez-vous rapidement.
4. Continuez tout droit. Ne laissez pas la colonne vertébrale se plier vers l'avant.

