

Kriya court pour « s'énergiser »

Kriya composé d'exercices simples et énergisants ; excellente série à faire le matin au réveil avant d'entrer en méditation ou bien le soir avant de se coucher pour s'assurer d'une bonne circulation.

Pratiquer tous ces exercices les yeux fermés, le regard au 3^{ème} œil et projeter mentalement SAT sur l'inspire, NAM sur l'expire.

- 1) **Demi-pince** : allonger la jambe gauche au sol et replier la jambe droite, talon contre le pubis. Sur l'inspire, étirez les bras en l'air et grandir ; sur l'expire, venez poser l'abdomen sur la cuisse gauche, crocheter le gros orteil gauche avec l'index et le majeur gauche, la main droite en appui derrière le pied. Respiration longue et profonde – **2 minutes**.
Fin : Inspirez en redressant la posture sans lâcher la prise ; expirez vers le bas. Puis inspirez pour relâcher.
Même chose avec la jambe droite tendue devant – **2 minutes**.
→ Relaxe vous **1 minute** en posture confortable (assis jambes croisées).
- 2) **Demi-pince avec étirement latéral** : de nouveau, allongez la jambe gauche a sol, jambe droite repliée. Venez crocheter avec index et majeur de la main gauche le gros orteil gauche et étirez le bras droit derrière le dos pour placer la main droite à la jonction de la cuisse et du bassin. Ici, étirement du corps doux de façon latérale avec respiration longue et profonde (RLP) - **2 minutes**.
Puis inspirez pour relâcher.
Même chose avec la jambe droite tendue devant. - **2 minutes**
→ Relaxe vous **1 minute** en posture confortable (assis jambes croisées) pour observer les sensations dans le corps.
- 3) **Promenade du chameau** : Assis en posture confortable, inspirez dos creux et expirez dos rond – RLP qui peut s'accélérer en fin d'exercice – **3 minutes**.
→ Relaxe vous **30 secondes** les yeux fermés.
- 4) **Piston et coordination** : Allongé sur le dos, les bras le long du corps ; inspirez en ramenant le genou gauche sur la poitrine et le bras droit au dessus de la tête. Expirez, posez et sur l'inspire suivant, inversez : genou droit remonte vers la poitrine et le bras gauche s'élève pour aller se poser vers l'arrière. Engagez les abdominaux pour protéger les lombaires et pratiquez **2 minutes** avec RLP.
→ Relaxation **1 minute**, paumes des mains tournées vers le ciel.
- 5) **Chat-vache** guidé par la colonne vertébrale et on par la tête. Excellent exercice pour la flexibilité de la colonne et la digestion. Pratiquez **2 minutes** avec une respiration longue et profonde qui peut devenir plus rapide et puissante en fin d'exercice.
- 6) **Relaxation dans la posture de l'enfant** avec RLP **2 minutes** (calme le mental).
- 7) **Rotation de la colonne** : assis en posture confortable, les mains sur les épaules, doigts devant et pouces derrière ; INS en pivotant sur la gauche, EXP en pivotant sur la droite. Commencer doucement puis accélérer vers un rythme confortable – **3 minutes**.
→ Relaxation les yeux fermés avec RLP **1 minute**
- 8) **Cercles avec les épaules** : mains posées sur les genoux, faites rouler les épaules de l'avant vers l'arrière **1 minute** puis de l'arrière vers l'avant **1 minute**.
- 9) **Relaxation finale**, allongé sur le dos – **7 minutes**