

Digestion et élimination

The Art, Science and application of Kundalini Yoga p.125



1. Marche avec genoux hautes. Debout, inspirez, levez un genou aussi haut et proche du corps possible qui reste droit. Les bras le long du corps ou croisés devant la poitrine.

3 min



2. Levée du Diaphragme. Debout, mettez les mains sur les genoux et fléchissez légèrement les genoux. Inspirez, expirez et bloquez la respiration les poumons vides.

Tirez le diaphragme en créant un creux sous les côtes. Puis relâchez en créant un mouvement rythmé.

3 min



3. Soufi cercle gauche et droite

3 min



4. Assis, jambes écartées et tendues. Redressez vous et penchez vers la jambe gauche **en gardant la tête droite.** Allez lentement dans l'étirement. Ne rebondissez pas ! Respiration longue et profonde.

2 min

Changez de jambe

2 min



5. Courte relaxation

1 min

6. Couché sur le dos, les bras le long du corps, pliez un genou sur la poitrine et tendez l'autre droit à quelques centimètres du sol.

Alternez la posture des jambes avec une respiration puissante.

1 min

7. Courte relaxation

1 min



8. Arc en pivotant avec respiration de feu 1 ½ min



9. Posture du nourrisson avec mouvements des hanches
comme si on avait une longue lourde queue. 2 min



10. Posture de méditation avec Gyan mudra ;
Respiration Sitali 4 min

11. Relaxation profonde