

Série pour le Foie

Liver Series, Art, Science and Application of Kundalini Yoga, p237



1. Assis
Bras étirés devant le corps, mains en fermeture de Venus,
paumes vers le corps

Respiration de feu 2 min



2. Célibataire couché, moine
Assis entre les talons, couchez-vous sur le dos et posez les mains sur le ventre.

Respiration de feu 3 min



3. Balade à chameau
Assis, attrapez les chevilles
Inspirez et sortez la poitrine en poussant le pelvis en avant
Expirez, arrondissez le dos en ramenant le menton sur la poitrine.

Continuez rythmiquement 2 min



4. Assis,
Posez la plante du pied gauche sur le sol, proche de la cuisse
Posez le pied droit sur le genou gauche
Posez la main gauche en Gyan Mudra sur le genou gauche
Appuyez vous sur la main droite derrière le corps et soulevez les fesses du sol

Respiration de feu 1 min



5. Corbeau
Accroupis, les pieds à plat par terre
Bras étirés devant le corps
Inspirez par la bouche ronde
Expirez par le nez

2 min



6. Assis,
étirez les bras parallèle au sol sur les côtés, paumes vers le bas
Inspirez et penchez vers la gauche, bras restent parallèles,
Expirez et penchez vers la droite

2 min



7. Assis, la jambe droite étirée devant le corps, pliez le genou gauche et posez le pied gauche sur la cuisse droite. Penchez vers l'avant et attrapez le pied flexé. Gardez le menton dans un angle droit avec la poitrine

Respiration de feu 2 min



8. Planche arrière
Assis sur le talon gauche, étirez la jambe droite devant le corps **sur le sol**. Appuyez-vous sur les mains derrière le corps et levez les hanches du sol. Gardez le menton sur la poitrine

Respiration de feu 1 min
Fin : Levez la jambe droite environ **30 cm du sol**



9. Maha Mudra
Assis les jambes jointes, étirées devant le corps, penchez vers l'avant, attrapez les pieds flexés, gardez le menton dans un angle droit avec la poitrine

Respiration longue et profonde 2 min



10. Debout les mains sur les hanches
Faites des grandes cercles avec le haut du corps en accordant la respiration

2 min

Changez de direction

2 min

11. Relaxation profonde