

## 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 grands cercles avec le haut du corps en accordant la respiration

2 min

Changez de direction

2 min

11. Relaxation profonde