

LIBERER L'ENERGIE DU NOMBRIL



1) Assis jambes croisées, la colonne droite.
Mains en fermeture de vénus sur la nuque (pas de cheveux entre les mains et la nuque).
Bras parallèles au sol, poitrine soulevée et fermeture du cou.

Respirez lentement, longuement et profondément.
Une narine respirera mieux que l'autre.
Concentrez-vous à respirer par celle qui est la plus dégagée et à expirer par celle qui est la plus fermée.
Continuez 5 min



2) Immédiatement après, venez tendre les bras au-dessus de la tête, les mains en fermeture de vénus, paumes, face au ciel. Concentrez-vous sur le sommet du crâne.

Inspirez en 5 secondes,
restez poumons pleins 15 secondes
et expirez.
Inspirez, expirez, inspirez de nouveau et
restez 25 seconds poumons pleins.

Expirez et détendez-vous 1 min



3) Attrapez les épaules avec les mains, doigts devant, pouces derrière.
Respirez lentement, longuement et profondément,
Gardez les bras parallèles au sol. 3 min

Inspirez et restez 15 secondes poumons pleins. Expirez et détendez-vous



4) Sat kriya
Assis sur les talons, pratiquez le Sat kriya. Sur le son SAT, tirez le nombril vers l'arrière ainsi qu'un léger mulband. Relâchez le nombril sur le NAM. Les bras sont étirés vers le haut et collés aux oreilles. Les doigts sont entrecroisés à l'exception des index qui sont pointés vers le ciel.

inspirez et tirez l'énergie du bas de la colonne jusqu'au sommet du crâne. Expirez en relâchant la posture. 3 min



5) Venez immédiatement vous allonger sur le dos, les pointes de pieds devant.

Levez les talons à 15 cm du sol et levez la tête d'autant.

Gardez les yeux et les orteils au même niveau. 1 – 3 min

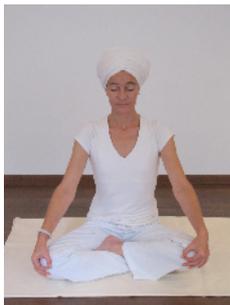


6) Inspirez profondément et restez poumons pleins.
Expirez.
Inspirez de nouveau profondément et riez bruyamment et profondément.
Continuez de rire 30 secondes à 1 minute.

7) Relaxez pendant 5 à 10 minutes.



8) Assis, levez-vous d'un bond en tendant les bras, comme si vous vouliez toucher le plafond du bout des doigts, et revenez assis.
Faites cela 10 fois de suite



9) Assis jambes croisées, les mains en gyan mudra.

Tirez le nombril vers l'intérieur et descendez profondément en vous-même
Explorez-vous du dedans et réalisez à quel point votre merveilleuse machine.
Visitez chacun de vos organes, chacune de vos cellules.

Puis chantez doucement
EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU
de la manière qui vous est la plus agréable.