

Kriya pour recentrer le centre du nombril

Aquarian teacher



1) Posture de tension.

Allongé sur le dos, les talons joints et les orteils pointés en avant, levez les talons à 15 cm du sol. Levez la tête à 15 cm du sol, les yeux fixés sur les orteils. Tendez les bras devant, les doigts pointés vers les orteils. Faites la respiration du feu, 1 minutes.

Inspirez, poumons pleins, puis détendez-vous. On peut augmenter la durée jusqu'à 3 minutes.



2) Posture de l'arc.

Retournez-vous et allongez-vous sur le ventre. Saisissez les chevilles. Soulevez les cuisses et le torse en tirant sur les chevilles, gardez l'abdomen et les organes génitaux sur le sol, penchez la tête en arrière. Respiration du feu jusqu'à 3 minutes. Puis, inspirez, poumons pleins, expirez et tirez le mul bhand. Relâchez lentement la posture et relaxez-vous, allongé sur le ventre.



3) Posture de la roue.

Allongé sur le dos, les mains retournées au-dessus des épaules, les paumes à plat sur le sol. Amenez les pieds à plat sur le sol, contre les fesses. Doucement, cambrez le dos et tendez les bras au maximum jusqu'à ce que le nombril soit le point culminant du corps.

Respirez longuement et profondément afin de focaliser votre attention et d'éviter d'avoir la tête qui tourne, puis faites la respiration du feu 30 secondes à 1 minute. Inspirez, poumons pleins, et redescendez lentement.



4) Posture du poisson.

Croisez les jambes en lotus et saisissez les gros orteils. Penchez-vous en arrière, couché sur le dos, la tête sur le sol. Cambrez le cou et le dos, bombez le torse et poussez le nombril vers le ciel. Faites la respiration du feu, 2 à 3 minutes, puis, inspirez, poumons pleins, et relaxez-vous.

COMMENTAIRES :

Cette série d'exercices pour recentrer le nombril peut se combiner avec d'autres Nabhi kriya, mais vous devez alors pratiquer cette série en dernier, après les autres exercices. Mangez léger lorsque entamer un programme de travail sur le centre abdominal, les premiers jours en particulier.