

## Elimination (Apana) Exercices

Renew to be new p.72



1. Vatskar Kriya : Assis, les mains sur les genoux, inspirez, expirez et « buvez » l'air en petites gorgées dans l'estomac. Appliquez la fermeture de la gorge et roulez l'estomac vers la gauche puis vers la droite tant que vous pouvez retenir le respiration. Redressez alors la colonne et expirez très doucement par le nez.  
Répétez encore 2 fois.  
Faites cet exercices uniquement avec un estomac vide et pas plus que 2 fois par jour.  
Cet exercice ajuste les acides dans l'estomac mais il doit être fait quotidiennement.
2. Assis sur les talons en gardant les mains sur les côtés, posez le front par terre.  
Imaginez vous avez une longue queue très lourde qui prolonge votre colonne vertébrale. Bougez-la pendant  
3 min.  
Reposez-vous dans la posture pendant 5 min.  
Cet exercice renforce le cœur.
3. Allongé sur le dos, pointez les pieds et levez les jambes à 60° .  
Restez dans la posture avec une respiration longue et profonde.  
2-3 min.  
  
Fin : Inspirez, tenez qq secondes et relaxez.  
Affine la taille et nettoie la vésicule biliaire.
4. Posture de la charrue. Allongé sur le dos, levez les jambes derrière la tête et attrapez les orteils. Roulez sur le dos dans cette posture, tout le dos. 3 min.  
Revitalise la circulation et équilibre les nerfs.
5. Asseyez-vous immédiatement en posture facile et aussi calmement que possible, formez avec votre main droite un « U » et bouchez la narine droite avec le pouce droit et inspirez lentement par la narine gauche.  
Puis débouchez la narine droite et bouchez la narine gauche avec l'auriculaire droit et expirez lentement. 3 min  
Fin : Inspirez par les deux narines, bloquez et sentez l'énergie rayonner à travers votre corps apportant santé et vie. Cet exercice distribue la force pranique et stimule la thyroïde et parathyroïde.
6. Assis, tenez les bras en venus mudra devant le centre du cœur, les paumes vers le corps.  
Inspirez, tournez la tête vers la gauche, le montons sur l'épaule  
Expirez et tournez la tête vers la droite. Méditez Sat – Nam  
3 min  
Cet exercice distribue la force pranique et stimule la thyroïde et parathyroïde.



7. Assis, étirez les bras sur les côtés, parallèle au sol et faites des grandes cercles comme si vous crawlez sur le dos.

1 min

Fin : Inspirez, bloquez la respiration et pliez les coudes et posez les mains sur les épaules, doigts devant, poussez derrière.

Pendant que le souffle est retenu, le courant électrique (aura) est remagnetisé.

Expirez et laissez l'énergie circuler dans tous les part de votre corps et sentez-vous rafraîchis.

#### COMMENTAIRE :

Ceci est un très bon exemple d'une série simple et puissante qui a été tenue secrète par les yogis qui l'ont appris. Elle donne la maîtrise complète sur le système digestif et apporte une apparence jeune à votre peau. Le vieillissement ne commence pas avec les années mais des déficits nutritionnels, des problèmes intestinales et une colonne vertébrale raide qui interrompe le flux des liquides spinales.