

## Série pour les reins

Aquarian teacher, Youth and Joy



1) Étirements, le dos droit. Assis, les jambes et les bras tendus devant. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes et pointez les pouces vers le haut. Dans cette position, inspirez,

expirez et penchez-vous le plus loin possible en avant, les bras parallèles au sol. Respirez puissamment et fortement. La respiration doit devenir de plus en plus forte au fur et à mesure que vous continuez.

Penchez-vous 2 fois toutes les 5 secondes, pendant

5 à 6 min



2) Elévations du pelvis. Allongé sur le sol, pliez les genoux et attrapez les chevilles.

Inspirez, soulevez les fesses en pressant le nombril vers le haut ; expirez et ramenez les fesses sur le sol.

Les pieds et la nuque restent sur le sol.

Continuez à un rythme constant

8 min

Cet exercice agit sur le cou, les reins, l'appareil urinaire, et peut soulager les problèmes d'hernie. La forte respiration stimule l'hypophyse et la fait sécréter.



3) Variante de la posture chat-vache. Placez-vous en appui sur les mains et les genoux. Les genoux sont alignés avec les épaules et les bras sont tendus. Alternez la position du chat et de la vache.

Inspirez et cambrez le dos vers le bas, comme si quelqu'un s'asseyait sur vous, étirez la tête en haut et en arrière.

Expirez, arrondissez le dos dans la direction opposée (a).

Continuez

2 min



Puis restez en position de la vache et tendez la jambe la jambe gauche derrière et vers le haut (b).

Gardez cette position  
et changez de jambe,

30 sec

30 sec



Maintenant, tendez à nouveau la jambe gauche derrière et vers haut, et frappez la fesse gauche avec le talon (c)

pendant

1 min

Changez de jambe et frappez la fesse droite,

30 sec

Cet exercice agit sur les reins.



4) Nez contre genoux.

Allongé sur le dos. Encerclez les bras autour des tibias et pressez les genoux contre la poitrine. Levez la tête, le nez entre les genoux et relaxez-vous dans cette position 1 à 2 min

Gardez la position et chantez Nobility, 5 à 6 min  
suivi de All Things Come from God, 2 min

ou respirez longuement et profondément 7 à 9 min



5) Posture du corbeau en chantant. Accroupi en posture du corbeau, les genoux contre la poitrine et les pieds à plat sur le sol. Tendez les bras devant vous, parallèles au sol, et restez en équilibre 1 min

Puis chantez Har, Har, Har sans interruption, en frappant le palais avec la langue à chaque répétition. Sentez le rapport étroit entre le bout de la langue et le nombril. Continuez 2 à 3 min

Pour terminer, inspirez profondément, serrez les lèvres l'une contre l'autre et, en gardant les poumons pleins, laissez le corps entier s'équilibrer. Restez ainsi 20 secondes, sentez-vous que vous vous maîtrisez pleinement, puis expirez. Inspirez, serrez à nouveau, laissez votre corps s'équilibrer, sous votre contrôle, 30 secondes. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule les reins et l'appareil urinaire. Si vous avez la tête qui tourne durant cet exercice, cela indique que vous devez boire davantage d'eau.



6) Kunchun mudra. Assis jambes croisées. Les deux mains en gyan mudra. L'avant bras gauche plié devant la poitrine et parallèle au sol, la paume tournée vers le bas. L'avant-bras droit sur le côté, perpendiculaire au sol, le coude replié au maximum. La paume droite est au niveau de l'oreille et tendue au maximum vers l'arrière. Étirez la colonne vertébrale vers le haut. Levez les fesses, les hanches et les côtés, en élevant le tronc, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de poids sur les fesses. Tirez l'abdomen vers l'arrière, et levez les côtés et le diaphragme, la poitrine bombée, le menton rentré. Gardez la position

30 secondes, puis relâchez toute tension. Continuez 5 min

Inspirez et détendez-vous.

Maintenez la région abdominale tirée vers le haut et commencez à chanter sur le bout de la langue :

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio

Gardez la tension vers le haut au niveau des hanches. Vos yeux s'alourdiront et la respiration se fera très légère. L'exactitude du mudra est essentielle.

Continuez 5 min

Puis inspirez et relaxez-vous.

Cet exercice s'appelle Kunchun Mudra. Il est puissant et purificateur. Il permet au corps de se relaxer complètement. Lorsque la posture est très précise, cela équivaut à 48 heures d'exercices d'affilée. Il n'y a pas de limite de temps pour la pratique de ce mudra, mais vous devez y aller progressivement.

Cette série est tirée de yoga for Youth & Joy.