

## Série de stress pour les surrénales et les reins

Aquarian teacher



1) Mudra du lotus. Assis jambes croisées, frottez les paumes l'une contre l'autre.

Inspirez et écartez les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes vers l'extérieur.

Expirez et rapprochez les mains en frappant la base des paumes l'une contre l'autre, les doigts écartés en mudra du lotus.

Continuez 1 à 3 min

Pour terminer, inspirez, paumes jointes.



2) Accrochez les auriculaires ensemble devant le centre du cœur, repliant les autres doigts sur la partie charnue des paumes, les pouces pointés vers le haut. Baissez les mains devant le plexus solaire. Tirez sur les auriculaires et faites la

respiration du feu, en dessous du nombril. 1 à 3 min

Sentez une tension en travers du dos. Génère de la chaleur et agit sur un côté des surrénales.



3) Respiration du canon. Toujours assis jambes croisées, le dos droit.

Commencez la respiration du canon. (Respiration du feu par la bouche, les lèvres pliées comme pour siffler).

Inspirez et concentrez-vous sur la colonne vertébrale.

1 à 3 min

Agit sur l'autre côté des surrénales.



4) Assis jambes croisées. Placez la main gauche contre le dos, à la hauteur de la dernière côte. **Tendez le bras droit devant, la paume vers l'extérieur et relevée à un angle de 60°.** Gardez le dos droit, l'étirement du bras commence à l'épaule. Les yeux grands ouverts,

projetez Har, Har, Har puissamment au centre abdominal.

1 à 3 min



5) Lever-tomber en lotus. En **posture du lotus**, placez les mains sur le sol, de chaque côté du corps.

Inspirez, soulevez les fesses du sol en prenant appui sur les mains,  
expirez laissez retomber les fesses sur le sol. 1 à 3 min



6) Assis jambes croisées, placez les mains devant le plexus solaire, la main gauche face au corps, la main droite presse sur le poignet gauche avec la base de la paume.

Regardez vers le bas, en respirant longuement, profondément et puissamment. 1 à 3 min

La force de la respiration déterminera le degré de purification.



7) Flexions avant, colonne droite.

Assis les jambes tendues devant, les bras parallèles au sol, les mains serrées **en poings, les pouces pointés vers le haut**.

Inspirez en vous inclinant en avant, expirez en revenant en arrière.

Les bras restent parallèles au sol.

Respirez puissamment.

1 à 3 min



8) Elévations du pelvis.

Allongé sur le dos, pliez les genoux, les pieds à plat sur le sol, les talons contre les fesses. Attrapez les chevilles.

Inspirez, soulevez le bassin, expirez, rebaissez-le sur le sol.

1 à 3 min



9) Posture chat vache modifiée.

En positions du chat puis de la vache,

expirez, amener le genou gauche vers front, inspirez et tendez la jambe derrière et vers le haut

Ne poussez pas trop sur l'extension. Changez de jambe.

1 à 3 min



10) Assis sur le talons, les avant bras sur le sol devant les genoux, les paumes jointes, pouces pointés vers le haut.

Inspirez et étirez votre corps en avant, au-dessus des paumes, expirez et revenez en arrière.

Gardez la tête levée et le menton pointé vers le haut afin de créer une pression sur la région lombaire. 1 à 3 min



11) Rouler sur le dos.

Amenez les genoux sur la poitrine, le nez entre les genoux, respirez normalement et roulez sur le dos en avant et en arrière.

1 à 3 min

12) Relaxez-vous complètement. Il est conseillé de se reposer durant une heure après ces exercices. Buvez un verre d'eau. Cette série s'effectue avec très peu de repos entre les exercices.

#### COMMENTAIRES :

Possédons-nous une réserve d'énergie pour pouvoir atteindre notre destination finale, en dépit de la tempête ? Notre énergie circule peut-être aisément, nous nous nourrissons peut-être bien et dormons peut-être suffisamment, mais si nos surrénales s'affaiblissent, il est difficile de tenir bon. Nous devenons alors fatigués et hargneux. Un système glandulaire équilibré, et en particulier des surrénales et des reins solides, sont importants afin de rester vif et pour contrôler la colère et l'hypoglycémie. Sans des surrénales et des reins solides, le cœur ne peut pas fonctionner correctement.