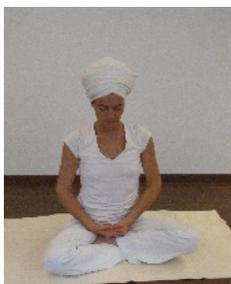


Résistance aux maladies et soutien cardiaque

Aquarian teacher



1) Assis jambes croisées. Croisez les doigts des deux mains, l'extrémité des pouces en contact. Les mains, ainsi verrouillées, reposent sur les cuisses, les paumes vers le haut. Tirez le mul bhand, en contractant les muscles du rectum vers le haut, en tirant le nombril vers l'arrière, et en tirant les organes génitaux vers le haut. Projetez :

GOD & ME, ME & GOD ARE ONE

A chaque répétition du mantra, resserrez un plus toutes les fermetures.

Continuez

3 min

Améliore la santé en revigorant le premier chakra et la fonction d'élimination. Il favorise le calme intérieur et la résistance aux maladies.



2) Assis, jambes croisées, les mains en gyan mudra posées sur les genoux. Inspirez profondément, expirez lentement et à fond sans laisser la cage thoracique s'affaisser. Restez **poumons vides** et **pompez l'estomac** d'avant en arrière.

Lorsque vous ne pouvez plus pomper, inspirez, expirez et recommencez,

3 min

Stimule le troisième chakra, l'endurance et la force nerveuse.



3) Assis jambes croisées. Amenez les bras gauche dans le dos, pliez le coude et montez la main gauche en-dessous de l'épaule droite, la paume tournée vers l'extérieur.

Inspirez profondément, expirez à fond. Restez **poumons vides** le plus longtemps possible. Tirez le mul bhand. Puis inspirez et recommencez le cycle.

3 à 5 minutes.

Renforce le cœur et accroît la circulation au-dessus du diaphragme.

4) Méditation. Assis dans une posture de méditation de votre choix, méditez sur le mouvement régulier et dynamique de la respiration. Ayez conscience de votre rayonnement et de votre lumière.

COMMENTAIRES :

Pour une pratique efficace, faites trois répétitions de ce kriya.

Cette série est tirée de sadhana Guidelines.