

Reins et stress

Kundalini Yoga Handbuch



- 1) Buvez 2 verres d'eau 1-3 min

Assis sur les talons, les mains sur les cuisses
Inspirez, expirez, bloquez et bougez le ventre dans tous les sens
Masse tous les organes et stimule les reins et la vessie.



- 2) Assis sur les talons, les mains en venus lock derrière la nuque
1-3 min *
Inspirez et asseyez vous à gauche des talons, expirez,
asseyez vous à droite

Exercice pour les reins par les lombaires et de la vessie par les muscle qui étire le dos



- 3) Maha Mudra 3 min * par côté
Assis sur le talon droit, la jambe gauche tendue en avant attrapez l'orteil et tirez vers vous, mains en venus lock
Inspirez et redressez-vous bras au dessus de la tête
Expirez, penchez vers le genoux

C'est l'exercice classique pour le nerf de vie
1-3 min

- 4) Relaxation sur le dos



- 5) Couché sur le dos 1-3 min par côté
Levez la jambe droite tendue, jambe gauche tendue par terre
Attrapez les orteils droits avec les deux mains
Respiration longue et profonde

Stimule le tibia et le mollet et ainsi le meridian de la vessie.



- 6) Vache et chat 1-3 min *

Massage de la région des reins



- 7) Vache, jambe levée 1-3 min par jambe
levez la jambe gauche le plus haut possible
Respiration de feu

Stimule la circulation au niveau des reins, musculature du dos

- 8) Relaxation sur le dos 2 min



9) Chaise

1-3 min

Debout les jambes écartés niveau hanches, baissez les fesses comme pour s'asseoir et attrapez les talons en passant par l'intérieur des jambes, levez la tête
Respiration longue et profonde

Stimule le meridian des reins par les lombaires



10) Couché sur le ventre, appuyé sur les coudes 1-3 min
avant bras croisés, pieds croisés, levez les jambes aussi haut que possible

Respiration de feu

Tend les lombaires et le muscle du colon. Les reins sont pressés qui se rempliront ensuite par du sang nouveau.



11) Grenouilles

1-3 min *

Accroupi, les talons presque joints, les points des pieds tournés vers l'extérieur, posez les mains, doigts écartés, par terre, les bras entre les genoux.

Penchez la tête en arrière et inspirez.

Stimule le meridian de la vessie.



12) Debout, jambes écartés niveau hanches, 1-3 min *

Inspirez et levez les bras et penchez en arrière

Expirez, penchez en avant et posez les mains par terre

Stimule le meridian de la vessie et des reins

13) Relaxation

10-15 min



14) Méditation pour le triangle inférieur 11 min

Assis, levez le bras droit à côté de la tête, doigts tendus, poussez à la naissance de l'auriculaire

Levez le bras gauche à 60° latéral au corps. Même mudra