

L'aura

1. Pompes en posture du triangle.



Debout, penchez-vous devant et posez les paumes sur le sol, pour former un triangle avec le corps. Levez la jambe droite tendue derrière.

Expirez en fléchissant les bras pour que la tête se trouve près du sol.

Inspirez en poussant sur les bras pour revenir dans la posture du triangle, en gardant la jambe tendue derrière.

Continuez ce mouvement 1- minute.

Changez de jambe et continuez 1 minute.



2. Assis jambes croisées, tendez le bras gauche devant comme si vous teniez une perche, la paume tournée vers la droite. Tendez le bras droit et faites-le passer sous le bras gauche. Tournez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche, les deux paumes vers la droite, les doigts croisés.

Inspirez, levez les bras à 60°.

Expirez, baissez les bras à la hauteur des épaules. Gardez les bras tendus. Continuez en respirant profondément 2 à 3 minutes.

Puis, inspirez, tendez les bras à 60°. RelaxeZ-vous.



3. Tendez les deux bras devant, parallèles au sol, les paumes se faisant face, espacées d'environ 15 cm l'une de l'autre. Inspirez et tendez les bras en arrière au maximum, en les maintenant aussi haut que possible.

Expirez en revenant dans la posture initiale.

Continuez 3 minutes avec une respiration rythmique et profonde.



4. Asseyez-vous les jambes croisées,

Inspirez en décomposant la respiration en 16 sniff, avec chaque sniff vibrez mentalement Sat Nam.

Expirez en décomposant l'expiration en 16 sniff en vibrant mentalement Sat Nam avec chaque sniff, projeter l'abdomen en arrière.

Commencez par 5 minutes et progressivement l'allonger à 31 minutes.



5. Allongez-vous sur le dos, tender les bras derrière la tête dans le prolongement du corps, paumes vers le plafond. Inspirez en levant les pieds joints à 20cm du sol, expirez en baissant les jambes lentement tout en venant toucher la poitrine avec le menton.

Continuez ce mouvement alterné en synchronisant avec la respiration 3mn puis relaxez-vous pour 2mn.



6. Assis jambes croisées, attraper chaque bras juste au dessus du coude. Inspirez, redressez-vous en redressant les bras, expirez en descendant les bras contre l'abdomen et en inclinant la tête, sur le sol Continuez 3mn en RLP.

Commentaires

C'est un excellent kriya pour tenir les maladies à distance, et pour développer son aura. Il vous fera transpirer. Vous serez débarrassé de pratiquement tous vos problèmes digestifs. Cela donne de la force à vos bras et étend votre pouvoir de protection et de projection au sein de votre personnalité.