

## Nabhi kriya pour équilibrer les énergies de Prana et Apana

Aquarian Teacher



### 1) Étirement du nerf de vie (variante).

Assis, la jambe droite tendue devant et le pied gauche sur la cuisse droite. Enserrez le gros orteil du pied droit avec les deux mains, appuyant fermement sur l'ongle avec les pouces, les index et les majeurs appuyant sur la partie charnue de l'orteil. Tirez l'orteil vers vous. Redressez la colonne vertébrale. Rentez le menton sur la poitrine. Faites la respiration du feu 1 à 2 minutes. Puis inspirez, changez de jambe, et continuez 1 à 2 minutes. Inspirez et détendez-vous.



Cet exercice ouvre les poumons, équilibre l'aura, et stimule l'hypophyse.

### 2) Talons aux fesses.

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Pliez les genoux sur la poitrine et frappez les fesses avec les talons, en alternant. Inspirez en levant la jambe et expirez en frappant les fesses avec le talon. Continuez 1 à 3 minutes. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice facilite la digestion.



### 3) Mouvement de piston avec les jambes.

Toujours allongé sur le dos, levez les jambes tendues à 45 cm du sol. Inspirez et tirez le genou gauche vers la poitrine. Expirez, tendez la jambe gauche devant, et tirez simultanément le genou droit vers la poitrine, les jambes parallèles au sol. Continuez ce mouvement de va-et-vient en respirant puissamment 1 à 3 minutes. Inspirez et tendez les deux jambes devant. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice facilite la digestion.



### 4) Plate-forme avant.

Allongé sur le ventre. Placez les mains sous les épaules et soulevez le corps en tendant les bras au maximum. Le corps est en appui sur les paumes, ou le bout des doigts, et la face dorsale des pieds. Il forme une ligne droite de la tête aux pieds. Faites la respiration du feu 1 à 3 minutes. Inspirez, poumons pleins. Expirez. Inspirez. Puis expirez à fond, poumons vides. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice renforce la région lombaire et stimule le cerveau.



### 5) Posture de tension.

Allongé sur le dos, effacez la courbure lombaire en appuyant le bas de la colonne sur le sol, levez les pieds joints à 15 cm du sol. Levez la tête et les épaules à 15 cm du sol et fixez le regard sur les orteils, les bras tendus devant, pointés vers les orteils. Dans cette position, inspirez, poumons pleins. Expirez. Inspirez. Expirez à fond et tirez le mul bhand. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule et équilibre le troisième chakra, il règle le centre abdominal et facilite la digestion.



6) Étirement du centre du cœur pour l'harmonisation (healing).  
Assis jambes croisées.

6a) Ouvrez les bras, parallèles au sol, et tendus à un angle de 60°, comme pour recevoir quelqu'un. Écartez et tendez tous les doigts. Prenez quelques respirations longues et profondes.



6b) Inspirez et repliez les doigts en poings serrés. Lentement, ramenez les poings serrés vers le centre de la poitrine comme si vous tiriez un poids très lourd. Lorsqu'ils touchent la poitrine, expirez avec force. Répétez ce mouvement 2 ou 3 fois.

6c) Puis, ouvrez les bras tendus à un angle de 60° ou plus, étirez les doigts, et respirez longuement et profondément. 1 minute.



6d) Puis, ramenez lentement les mains devant, à 10 cm de la poitrine, les paumes face à face et les doigts pointés vers le haut. Fixez l'espace entre les paumes, sentez l'énergie circuler entre les mains. Gardez cette position 1 à 2 minutes en respirant longuement et profondément.

6e) Puis, joignez les mains au centre de la poitrine. Méditez sur le point entre les sourcils 1 minute.



6f) Puis, penchez-vous en avant, posez le front et les paumes sur le sol. Détendez-vous dans cette position 1 à 2 minutes.

Cet exercice focalise l'énergie physique et mentale vers les mains et ouvre le centre du cœur.

7) Méditation. Reprendre une position assise, jambes croisées. Méditez.

8) Relaxation longue et profonde.

COMMENTAIRES :

Ce kriya équilibre les énergies du prana et apana en agissant sur le troisième chakra au centre abdominal, puis sur le centre du cœur. Il donne du tonus, améliore la digestion, tonifie la région abdominale, soulage la dépression légère et favorise la circulation d'énergie curative par les mains.

Cette série est tirée de Keeping up with Kundani Yoga.