

La digestion – digérer la vie

Kundalini Yoga Handbuch



1. Vatskar Dhouti
Inspirez, expirez, avalez de l'air par petits gorgées dans le ventre.
Bloquez la respiration et faites des cercles avec le haut du corps dans les deux sens.

Répétez 3 à 4 fois.



2. Roulé en boule 1-3min
Couché sur le dos, pliez les genoux sur la poitrine, encerclez les jambes avec les bras et levez la tête entre les genoux.

Respiration de feu.

Fin : Inspirez, bloquez et serrez les muscles de l'anus, expirez, répétez 3 fois.



3. Plié en avant-bras 1-3min
Joignez tous les bouts des doigts et pressez les au niveau du nombril.

Assis sur les talons, penchez le corps en avant et posez le front par terre.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche avec un son sifflant et en serrant mulabhandha

4. Relaxation sur le dos 2min



5. Jambes écartées 1-3min*
Assis, jambes tendues et écartées, attrapez les grands orteils avec les mains.

Inspirez et redressez vous avec un dos bien droit

Expirez, penchez vers une jambe, puis au prochain expire vers l'autre jambe et au troisième expire vers le centre ; recommencez le cycle.



6. Pédalo 1-3min
Couché sur le dos, levez les jambes 30cm du sol, pointez les pieds et pliez un genou sur la poitrine. Alternez les jambes en accordant la respiration.



7. Twister le corps 1-3min*
Debout, jambes légèrement écartées, levez les bras parallèles au sol, inspirez et tournez le haut du corps vers la gauche et pliez le bras droit devant la poitrine. Expirez, tournez vers la droite et alternez la position des bras.



8. Pencher latéral 1-3min
Debout, jambes légèrement écartées, tendre les bras sur les côtés, parallèles au sol. Inspirez et penchez le haut du corps vers la gauche et la droite

9. Relaxation sur le dos

2 min



10. Corbeau 1-3min
Accroupi, les pieds plat par terre, tendez les bras devant le corps, paumes vers le sol.

Respiration de feu



11. Arc 1-3min
Couché sur le ventre, attrapez les chevilles et tirez la poitrine vers le haut. Gardez les cuisses parallèles.

Respiration de feu

12. Relaxation

10-15min

13. Méditation de nettoyage : la lumière bleue

Inspirez de la lumière blanche par le chakra de la couronne. Expirez de l'air bleu purifiante par toutes les pores du corps.