

Le foie, sérénité et croissance

Kundalini Yoga Handbuch



- 1) Assis, bras parallèles aux sol, paumes vers le bas,
1-3 min
tirez le torse vers la gauche et la droite
Travaille le dos et le foie



- 2) Maha Mudra 1-3 min
jambe droite tendue, gauche sur l'aine
avec dos rond, respiration de feu.
Stimule le foie et la vésicule biliaire.
Ne se fait que d'un côté!



- 3) Assis sur talon gauche et appuyé sur les mains,
1-3 min
levez les hanches et la jambe droite à 60° et
laisser la tête pendre en arrière.
Respiration de feu
Stimule le meridian du foie et la circulation sanguine

- 4) Relaxation sur le dos 2 min



- 5) Couché sur le dos, mains en Venus lock dans la nuque,
1-3 min
levez la jambe droite à 90°
Respiration de feu

Stimulation de la circulation sanguine du côté droit où se trouve le foie. Étirement du muscle sous le genoux.



- 6) Assis sur talon droit, pied gauche dans l'aine droit.
1-3 min
Bras gauche tendu en haut.
Main droite derrière la fesse gauche.
Respiration de feu.

Pour la vésicule biliaire, massage du foie et du diaphragme.



- 7) Assis sur le talon droit, jambe gauche tendue en arrière.
1-3 min
Mains en gyan mudra au niveau des épaules,
cage thoracique ouverte, tête en arrière
Respiration longue et profonde.
Étirement des muscles de la poitrine et du diaphragme. Forte pression du le foie qui se vide et qui se remplira de sang frais ensuite.

8) Relaxation sur le dos

2 min



9) Debout, mains en venus lock sur l'os pelvien.

1-3 min

Penchez à 90° en avant.
Respiration de feu puissante par la bouche

Posture classique pour le foie qui stimule le meridien du foie au niveau de l'aîne



10) Pavan Sodhan Kriya

Couché sur le dos,
Inspire, levez les jambes à 60° et tenez 10 sec.
Expire, pliez jambes sur poitrine, tenez 10 sec.
Inspire, levez jambes à 60° Tenez 10 sec,
expire, posez jambes par terre, restez 10 sec.

Recommencez

4 à 8 fois

Stimule la région du foie (posture à 60°), pression sur le foie



11) Célibataire couché
(variante du poisson)

1-3 min

Assis entre les talons, couchez vous sur le dos.
Mains en Venus lock sur le nombril
Respiration de feu

Étirement du muscle de la poitrine et pression sur le foie

12) Relaxation

10 à 15 min



13) Méditation

Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung

Encerclez avec le pouce droit, l'annulaire et le pouce gauche et serrez.

Posez le mains contre le centre du cœur et chantez pendant
11 min



14) Mudra prière avec le bout du majeur aligné au troisième œil.

Coudes bien levés.

Restez

11 min

15) Chantez JioJioJioJio et le MulMantra toute la journée.