

Systeme endocrinien – les glandes

Kundalini Yoga Handbuch



1. Assis, inspirez et frottez le menton de gauche à droite sur la poitrine, 1-3min
frottez de droite à gauche en expirant.
→ Thyroïde



2. Assis, tendre les bras sur les côtés du corps, mains en gyan mudra, 1-3min
penchez la tête en arrière. Respiration de feu
→ Thyroïde et Thymus



3. Arc avec menton par terre et jambes levées. 1-3min
Respiration longue et profonde et concentration sur le 3ème œil
→ Hypophyse

4. Relaxation sur le ventre

1-3min



5. Posture du chameau 1-3min
Assis sur les talons, posez les mains sur les talons (ou les cuisses ou les hanches ou la taille et levez le bassin)
penchez la tête en arrière. Respiration de feu
→ Reins (glande adrénaline) et étirement des muscles des jambes



6. Maha Mudra avec jambe pliée dans l'aîne, dos rond, 1-3min
respiration longue et profonde pour chaque jambe.
→ Épiphyse (glande pinéale) et hypophyse par le massage de l'orteil, étirement des muscles des jambes.



7. Couché sur le dos, inspirez, tendez tout le corps et levez les hanches. 1-3min*
Uniquement épaules, tête et talons touchent par terre.
Expirez, reposez.
→ Tension des muscles des jambes, étirement du nerf sciatique

8. Relaxation sur le dos

2min



9. Pont 1-3min*
Levez le bassin à l'inspire, baissez à l'expire (ne touchez pas par terre)

Stimule le méridien des glandes



10. Debout, levez-vous sur les points à l'inspire, redescendez à l'expire. 1-3min
→ glande pituitaire



11. Debout sur les pointes, levez les genoux alternativement 1-3min
→ glande pituitaire

12. Relaxation

10-15min



13. Méditation sur l'équilibre émotionnel 5-11min

Assis, posez la main droite dans la main gauche, pouces croisés
Inspirez et chantez des très longs « Saaaaaat » suivi d'un très court « Nam »