

Kriya pour l'énergie créative

1 - Allongé sur le dos, levez la jambe gauche aussi loin que possible. En gardant la jambe tendue, attrapez la plante du pied gauche. Si ce n'est pas possible, attrapez la cheville ou le mollet tout en gardant la jambe tendue. Dans cette position, commencez à frapper vigoureusement les fesses avec le talon droit. Continuez pendant 2-3 minutes, changez de côté et recommencez.

2 - Prenez la posture de la chandelle, le poids du corps reposant sur les coudes. Descendez la jambe gauche vers le sol, derrière la tête. Pendant que vous levez la jambe gauche, descendez la jambe droite. Continuez à lever et descendre alternativement les jambes dans ce mouvement de ciseaux pendant 2-3 minutes.

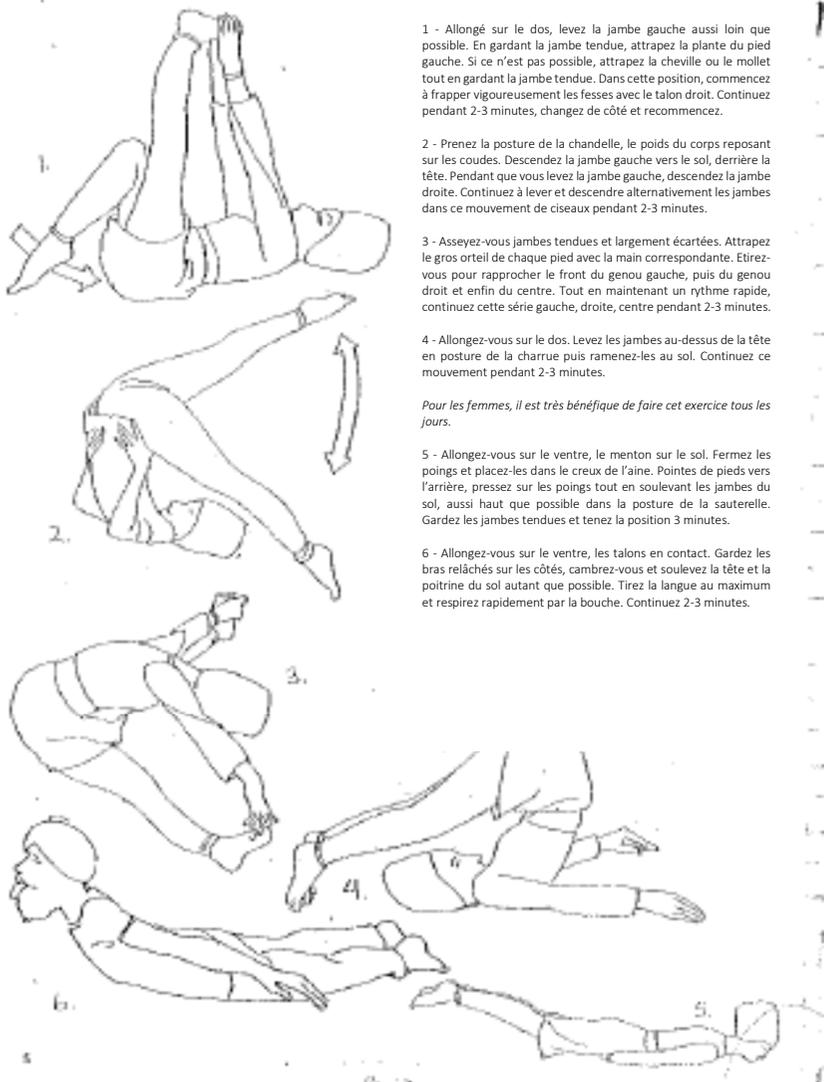
3 - Asseyez-vous jambes tendues et largement écartées. Attrapez le gros orteil de chaque pied avec la main correspondante. Étirez-vous pour rapprocher le front du genou gauche, puis du genou droit et enfin du centre. Tout en maintenant un rythme rapide, continuez cette série gauche, droite, centre pendant 2-3 minutes.

4 - Allongez-vous sur le dos. Levez les jambes au-dessus de la tête en posture de la charrue puis ramenez-les au sol. Continuez ce mouvement pendant 2-3 minutes.

Pour les femmes, il est très bénéfique de faire cet exercice tous les jours.

5 - Allongez-vous sur le ventre, le menton sur le sol. Fermez les poings et placez-les dans le creux de l'aîne. Pointes de pieds vers l'arrière, pressez sur les poings tout en soulevant les jambes du sol, aussi haut que possible dans la posture de la sauterelle. Gardez les jambes tendues et tenez la position 3 minutes.

6 - Allongez-vous sur le ventre, les talons en contact. Gardez les bras relâchés sur les côtés, cambrez-vous et soulevez la tête et la poitrine du sol autant que possible. Tirez la langue au maximum et respirez rapidement par la bouche. Continuez 2-3 minutes.



7 - Continuez la respiration décrite ci-dessus et placez les mains sur le sol pour supporter le haut du corps et venir en posture du cobra. Pliez les genoux en rapprochant les pieds de la tête. Cambrez le dos, essayez de toucher la tête avec les orteils. Continuez 2-3 minutes.

8 - Restez sur le ventre, attrapez les chevilles et cambrez-vous en posture de l'arc. Pliez le cou pour toucher l'épaule gauche avec l'oreille gauche. Tenez pendant 45 secondes. Changez de côté pour toucher l'épaule droite avec l'oreille droite. Tenez 45 secondes.

C'est un bon exercice pour les personnes souffrant d'hypoglycémie.

9 - Toujours en posture de l'arc, la tête droite, balancez-vous d'avant en arrière pendant 1 à 3 minutes.

10 - Accroupissez-vous en posture du corbeau, en gardant les talons à plat sur le sol pendant tout l'exercice. Joignez les paumes des mains devant vous, les bras parallèles au sol et les coudes tendus. Venez en position debout sur chaque inspiration et revenez en posture du corbeau sur l'expiration. Continuez pendant 2-3 minutes.

11 - Venez en posture de la grenouille, levez lentement les fesses en tendant les jambes ; revenez en posture de la grenouille. Continuez en mouvements lents 2-3 minutes puis redressez-vous, jambes tendues et pliez-vous au niveau de la taille pour avoir le torse parallèle au sol. Les bras et la tête pendent, relâchés. Criez continuellement et aussi fort que possible pendant 2-3 minutes.

12 Asseyez-vous en posture du roc. Placez les mains sur les épaules, les doigts devant et les pouces derrière. Pivotez rythmiquement de gauche à droite. Continuez pendant 2-3 minutes.





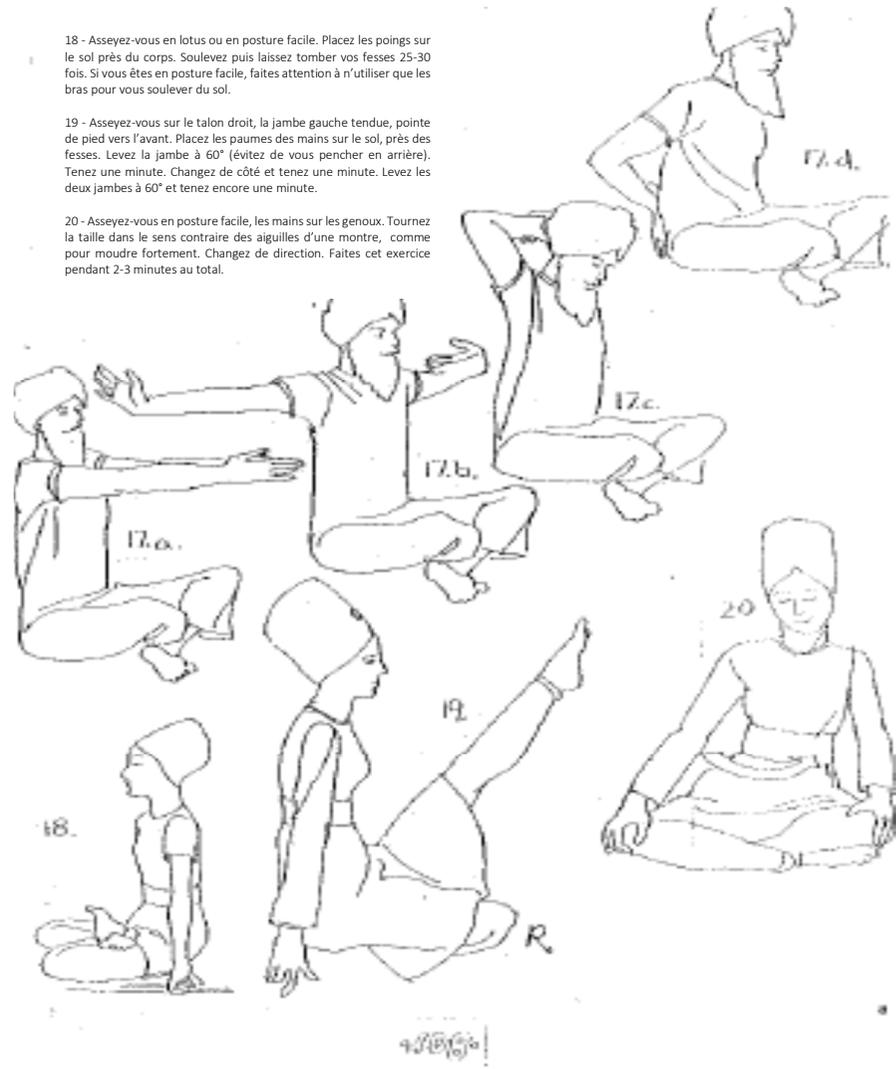
13 - Toujours en posture du roc, placez les pouces sous les aisselles si bien que les doigts reposent sur la poitrine et sont dirigés les uns vers les autres. Levez et baissez les coudes rapidement comme si vous voliez. Continuez 2-3 minutes.

14 - Toujours en posture du roc, croisez les doigts derrière le dos. Posez le front sur le sol et levez les bras aussi haut que possible en yoga mudra. Gardez les bras tendus. Respirez longuement et profondément pendant 2-3 minutes.

15 - Toujours en posture du roc, levez les bras parallèles au sol et pliez les à 90° afin que la main droite pousse la main gauche vers le bas et la main gauche pousse la droite vers le haut. Les deux paumes sont dirigées vers le bas. Maintenez une tension maximale pendant 2 à 3 minutes.

16 - Toujours en posture du roc, ouvrez les mains, doigts écartés. Tendez les bras devant vous parallèles au sol. Puis, une main après l'autre, faites comme si vous attrapiez et tirez un poids de 900 kg vers le centre du cœur. Continuez alternativement à attraper et tirer avec une tension maximale pendant 2-3 minutes.

17 - Asseyez-vous en posture facile. Frappez les mains devant la poitrine, les coudes tendus, les bras parallèles au sol. Puis amenez immédiatement les bras sur les côtés, les poignets tournés vers l'arrière à 90°, les bras toujours tendus et parallèles au sol. Puis pliez les bras et frappez les mains derrière la tête en étirant les coudes le plus loin possible et enfin, frappez les mains derrière le creux des reins. Frappez les mains avec le plus de force possible et le plus bruyamment possible. Continuez rythmiquement et rapidement en quatre temps pendant 2-3 minutes.



18 - Asseyez-vous en lotus ou en posture facile. Placez les poings sur le sol près du corps. Soulevez puis laissez tomber vos fesses 25-30 fois. Si vous êtes en posture facile, faites attention à n'utiliser que les bras pour vous soulever du sol.

19 - Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche tendue, pointe de pied vers l'avant. Placez les paumes des mains sur le sol, près des fesses. Levez la jambe à 60° (évitée de vous pencher en arrière). Tenez une minute. Changez de côté et tenez une minute. Levez les deux jambes à 60° et tenez encore une minute.

20 - Asseyez-vous en posture facile, les mains sur les genoux. Tournez la taille dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, comme pour mouder fortement. Changez de direction. Faites cet exercice pendant 2-3 minutes au total.