

KRIYA SUR LE SYSTEME NERVEUX

Pour traverser la négativité que nous avons à rencontrer

1. **Promenade du Chameau** : (Voir "Postures Classiques") - 2 mn 30
Prononcez mentalement SAT sur l'Inspir et NAM sur l'expir
Puis Inspir à fond... Expir complètement... (ceci 3 fois) - Relax AJC
2. **A 4 pattes** : Les cuisses et les bras sont bien perpendiculaires au sol.
. Inspir Tête en arrière, monter la jambe droite le plus haut possible
. Expir en venant toucher le genou avec le front - 26 fois -
Puis continuer le même exercice en changeant de jambe - 26 fois - Relax sur le dos
3. **AJC** : Doigts crochetés en poignée de l'Ours au centre de la poitrine.
. Inspir pivoter à gauche, les mains restent au milieu de la poitrine
. Expir pivoter à droite, regardez le coude qui est derrière - 1 mn 30
Puis Inspir colonne droite... Expir gardez la posture... Inspir bloquez, tirez fort sur les doigts... Expir lâchez... Relax AJC, pouces et index en contact sur les genoux.
4. **Posture de l'Archer** : (Voir "Postures classiques")
. Respiration longue et profonde - 2 mn
. Puis changez de jambe, même respiration - 2 mn
Puis Inspir à fond... Expir - Relax sur le dos
5. **Strech-Pause** : (Voir "Postures classiques") Laissez trembler le corps, résistez
. Respiration longue et profonde - 1mn
Puis Inspirez... Expirez... Relâchez toutes les tensions, Relax sur le dos
6. **Strech-Pause** : Même exercice que précédemment .
7. **Strech-Pause** : Même exercice que précédemment.
8. **L'Arc Miraculeux** : (Voir "Postures classiques")
. Respiration longue et profonde - 2 mn - Allez chercher le tremblement
Puis revenez doucement à la verticale et continuez le mouvement en vous pliant en à la taille vers le sol. Laissez pendre le buste, les bras et la tête. Détendez.
. Inspir à fond bloquez, pompez l'abdomen d'avant en arrière, poumons pleins,
. Expir à fond, bloquez, pompez l'abdomen poumons vides - 1 mn 30
Puis Redressez-vous lentement, et relax sur le dos
9. **SAT-KRIYA** : (Voir "Postures Classiques") - 3 mn 30
Puis Inspir à fond... gardez la posture... Expirez...
Inspir, bloquez et tirez le Mulband... Expir lâchez

RELAX FINALE - RELAX PROFONDE
