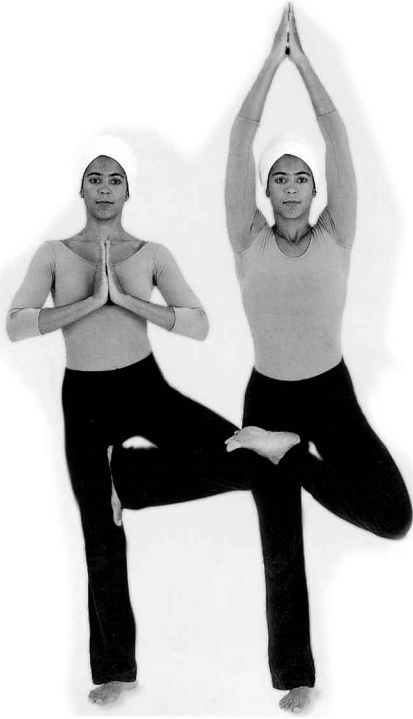


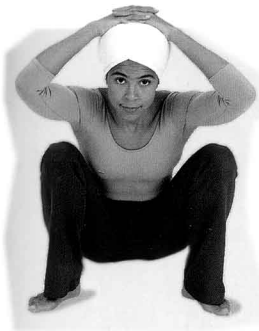
Ajustement de la colonne vertébrale

Ce kriya va permettre à la colonne vertébrale d'être souple, ajustée et entourée de muscles relaxés.



1) Posture de l'arbre. Position debout, levez la jambe gauche de manière à placer le pied sur le haut de la cuisse (ou à plat au-dessus du genou). Joignez les mains, le pouce appuyant au centre de la poitrine, ouvrez les yeux et fixez votre regard sur un point situé devant vous. Ceci permet de vous aider à maintenir votre équilibre. Puis tendez les bras au-dessus de la tête en gardant les mains dans la même position. Étirez un peu plus la colonne et respirez régulièrement de manière longue et profonde. Gardez la posture 1 à 2 minutes puis changez de jambe.

Idéalement la position du pied en haut de la cuisse créera une pression à la base de la colonne, et toute les vertèbre seront automatiquement ajustées.



2) Posture de la corneille. Debout, pied écartés d'une largeur de bassin, les pieds pointant légèrement vers l'extérieur. Les mains en "fermeture de Venus" (les doigts entrelacés), les paumes à plat sur le sommet de la tête. Fléchissez les genoux et abaissez vous en maintenant la colonne droite et les talons sur le sol. Gardez la posture 2 à 3 minutes.

Ajuste et équilibre les disques du bas de la colonne vertébrale



3) Debout, pied écartés d'une largeur de bassin, les pieds pointant légèrement vers l'extérieur. Pliez les genoux, passez les bras derrière les mollets et empoignez fermement vos pieds. Gardez la tête relevée tandis que vous levez et abaissez 11 fois les fesses et le bas du dos. Inspirez en haut expirez en bas avec un souffle court mais puissant. Puis levez vous, respirez normalement 5 secondes et recommencez le mouvement 11 fois.

Continuez sur ce motif 2 à 3 minutes puis relaxez-vous 30 seconde, assis en tailleur.

Cet exercice travaille sur la nef sciatique dans les cuisses et aide a le maintenir fort et indolore.

4) Debout, écartez les jambes autant que possible de chaque côté tout en gardant l'équilibre. Étirez les bras de chaque côté du corps les paumes à plat vers le sol. Étirez le côté droit tout en amenant la main droite vers le pied droit. Les deux bras forme une ligne droite, regardez vers le haut, la main gauche et restez position 10 secondes et doucement, sans forcer amenez vers votre pied gauche tout en gardant les bras sur une même ligne. Continuez 1 à 3 minutes puis relaxez-vous sur le dos quelques minutes.

