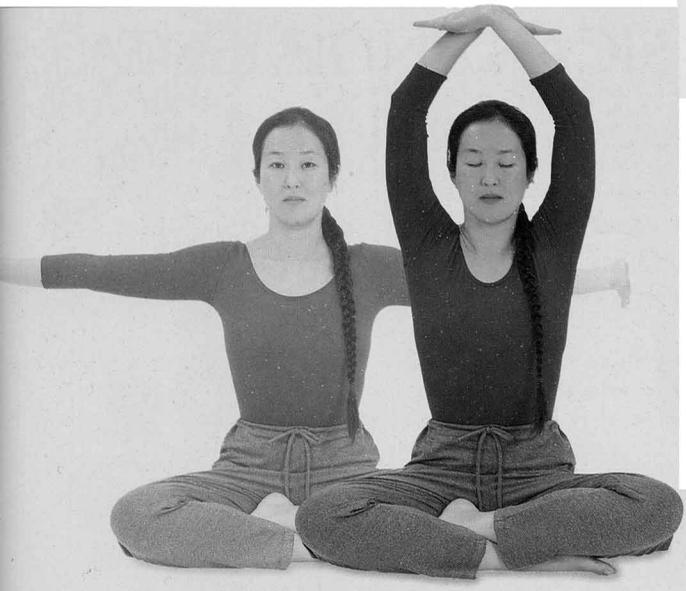
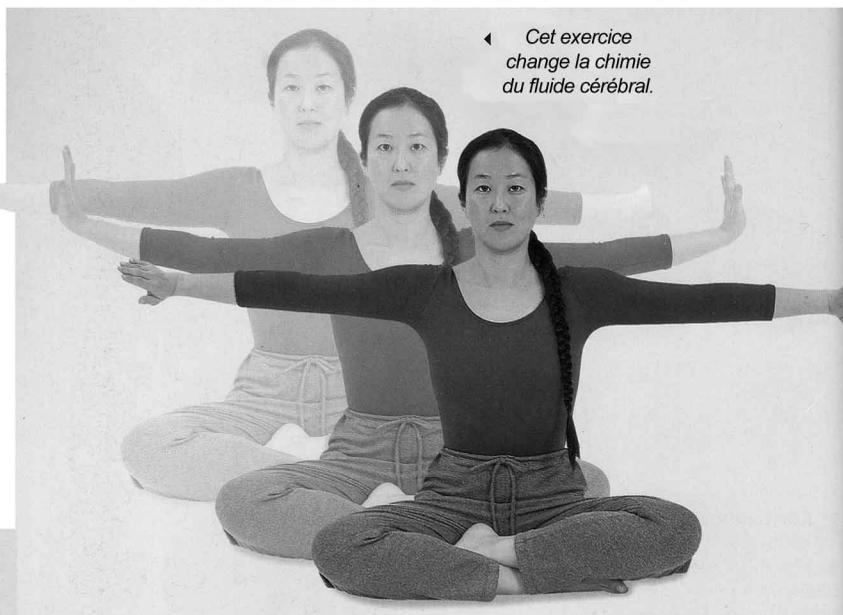


Équilibrer la tête et le cœur

Ce kriya aide à trouver un équilibre entre la logique et l'intuition, entre les idées et l'énergie à développer pour les réaliser, entre un esprit trop intellectuel et un esprit trop sensible aux émotions. Il aligne la tête avec le cœur de manière à être formidable et gracieux, conscient(e) et aimant.

1-Torsion des bras : Assis en tailleur, les bras tendus de chaque cotés à partir des épaules avec les poignets perpendiculaires au bras, comme si vous pressiez les paumes des mains à plat sur un mur. Gardez la pression dans les poignets tout le long de l'exercice. Inspirez les doigts pointant vers le haut puis expirez en tournant les bras de manière à ce que les doigts pointent en avant, inspirez dans la position de départ et expirez en tournant les bras de manière à ce que les doigts pointent en arrière. Continuez en gardant ces quatre mouvements distinct et séparés. Les épaules tournent. Bougez en rythme (1 cycle toutes les 4s) pendant 3 à 7 mns. Puis inspirez, expirez et relaxez-vous quelques minutes en massant les bras et les épaules.



2- Arcs avec les bras : Toujours en tailleur, les bras tendus de chaque cotés, les paumes perpendiculaires, et les doigts pointant vers l'extérieur. Inspirez et levez les bras de manière à former un arc au-dessus de la tête, les paumes se croisant légèrement en avant du sommet de la tête. Expirez en ramenant les bras tendus de chaque coté. Puis inspirez à nouveau et cette fois croisez les paumes légèrement en arrière du sommet de la tête. Continuez sur un rythme soutenu pendant 1 à 2 minutes.



3- Le corbeau : Accroupis, les pieds légèrement écartés, les bras toujours tendus de chaque coté, Les paumes pliées et les doigts vers le haut. Inspirez en vous relevant, les poignets se croisent au dessus de la tête comme dans l'exercice précédent. Expirez en revenant vous accroupir, les talons sur le sol. Continuez avec une respiration puissante pendant 2 à 4 minutes en bougeant le plus rapidement possible.

