

Guidance et recommandations pour le kriya : Thymus, immunité et oxydation cellulaire

POSTURES :

**1- Inspirez en levant en même temps la jambe droite à 90° et la jambe gauche à 45°
expirez en ramenant les deux jambes ensemble au sol. La respiration se fait que par le nez.**

Vous pouvez mettre le dos de vos mains sous vos fesses si vous avez besoin de soulager le bas de votre dos. Au niveau du temps recommandé, si vous pouvez le faire pendant 5', vous le faites, mais si cela est trop long pour vous, faites 3' ou même moins.

Respectez-vous, en sachant qu'au fur et à mesure de votre pratique, vous pouvez petit à petit augmenter le temps. L'état d'esprit est d'aller vers la posture suivant vos possibilités et avec humilité, pratiquez en fonction de vos possibilités.

Relaxez-vous sur le dos à la fin de chaque posture

**2 - Inspirez en amenant les jambes derrière pour venir toucher vos mains (si possible)
Expirez en ramenant les jambes au sol tout en gardant les bras tendus, les mains derrière vous, pareil : soit vous pouvez le faire 52 fois ou au moins 26 fois à votre rythme.**

3 - Posture de la Grenouille :

Inspirez en vous redressant sur vos jambes en amenant la main gauche sur le cœur

Expirez en vous accroupissant dans la posture initiale

Inspirez en vous redressant, cette fois-ci en amenant la main droite sur le cœur et ainsi de suite 26 fois.

4 – Pareil, faites le au moins 26 fois à votre rythme. *

5 – * idem

6 - * idem

Relaxation finale et profonde de 11' soit silencieuse ou sur une musique relaxante de votre choix ou sur les gongs (mis en PJ)

Comme pour tout kriya :

Commencez par chanter 3 fois le mantra d'ouverture :

Ong Namō Guru Dev Namō

Puis pratiquez la méditation :

Ad gurénamé Jugad Gurénamé Sat Gurénamé Siriguru Dévanamé

Technique et musique en PJ

Finir par 3 fois Sat Nam, main en mudra de prière au centre de la poitrine

Bonne pratique et vous avez toujours la possibilité de me joindre en cas de besoin de d'autres éclaircissement (06 21 04 00 92 ou clairemoison4@gmail.com).

Avec toute ma gratitude et mon accompagnement,

Claire