

Kriya pour l'Aura (champ magnétique)
(« The Ten Light Bodies of Consciousness » - Nirvair Singh)

1 - 1/2 pince : assis, commencer jambe gauche étendue, jambe droite repliée ; s'étirer au-dessus de la jambe gauche, respiration longue et profonde, 2 minutes ; changer de côté.

2 – Chat/Vache : à 4 pattes, inspire cambré/expire dos rond) ; 2 mn.



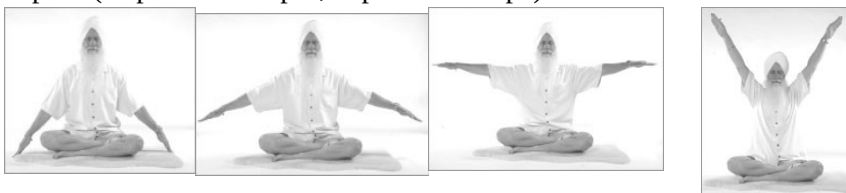
3 - Yoga Mudra Bowing : assis sur les talons, entrelacer les doigts dans le dos, rester bras tendus ; inspirer ici à la verticale, expirer en amenant le front au sol et en étirant les bras vers le plafond ; inspirer en vous redressant, etc. (inspire en haut, expire en bas). 2 minutes.



4 – Aura Builder : assis jambes croisées ; main droite posée sur le genou droit en Gyan Mudra (pouce/index en contact) ; bras gauche étiré vers le haut, sur le côté du corps, à 60°, main dans le prolongement du bras ; respiration longue et profonde 1 minute ; puis inverser (bras droit en haut, main gauche sur le genou gauche) 1 minute ; puis les 2 bras étirés à 60°, 1 minute également .



5 – Assis jambes croisées, bras comme des piquets de tente sur les côtés, paumes vers le bas : inspirer 1/4 de votre capacité pulmonaire ici, puis 1/4 en levant les bras à 30° de chaque côté ; puis 1/4 en levant à l'horizontale (toujours sur les côtés) ; puis enfin 1/4 à 60°. Expirer en ramenant les bras en position de départ. (inspire en 4 étapes, expire en 1 étape).



6 – Assis jambes croisées, bras étirés sur les côtés à l'horizontale, mais ouvertes, paumes vers l'avant, doigts écartés. Faire des petits mouvements des bras (depuis les épaules) comme pour payer vers l'arrière, des petits cercles vers l'arrière, au rythme de la respiration du feu. 1 minute. Pour terminer, inspirer, rester poumons pleins quelques secondes en pliant les bras et en amenant les mains sur les épaules (main gauche sur épaule gauche ; droite sur droite). Laisser le champ magnétique se recharger. Expirer, relâcher.

Faire suivre ces exercices par « Kriya pour enforcer l'Aura »