

Kriya : Renforcement de l'Aura

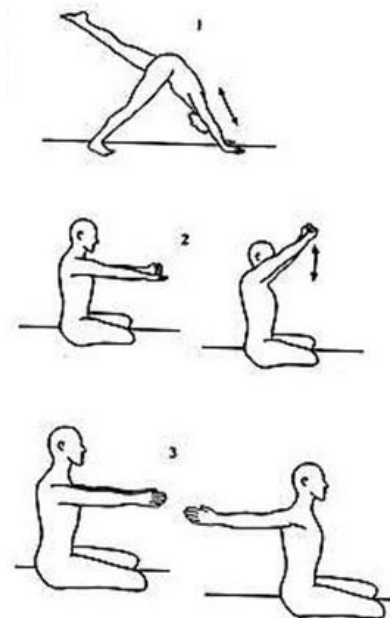
"L'aura est le champ magnétique qui entoure votre corps. Quand il est fort, il agit comme un récipient de votre force de vie, et permet à cette force de vie de vous construire jusqu'au niveau où vous vous sentez en confiance et en sécurité. L'aura est votre protection, votre bouclier. Il peut attirer le positif et repousser le négatif des gens, des situations, des maladies.

Si votre aura est faible, vous pouvez devenir paranoïaque et manquer de confiance. La négativité peut pénétrer dans le psychisme et dans le corps physique. Toute maladie rentre d'abord dans l'aura. En soignant votre aura et en la maintenant forte, la maladie ne pourra pas pénétrer votre corps physique". (Aquarian Teacher)

1) Debout, penchez-vous vers l'avant pour poser les paumes sur le sol, le corps formant un triangle. Levez la jambe droite tendue derrière. Expirez en fléchissant les bras, pour que la tête se trouve près du sol. Inspirez en poussant sur les bras pour revenir dans la posture du triangle, en gardant la jambe tendue derrière. Continuez ce mouvement pendant une minute et demie, puis changez de jambe et continuez encore pendant une minute et demie.

2) Assis jambes croisées, tendez le bras gauche devant, paume tournée vers la droite. Tendez le bras droit et faites-le passer sous le bras gauche. Le pouce droit est vers le bas, la paume tournée vers la droite. Entrecroisez les doigts. Inspirez en levant les deux bras à 60°, expirez en abaissant les bras, gardez les coudes raides. Respirez profondément pendant 2 à 3 minutes, puis inspirez en tendant les bras vers le ciel. Expirez et relaxez-vous.

3) Tendez les deux bras devant vous, parallèles au sol, les paumes se faisant face, espacées de 15 centimètres l'une de l'autre. Ouvrez les bras au maximum sur l'inspiration, et expirez en revenant à la posture initiale. Continuez pendant 3 minutes avec une respiration rythmique et profonde.



Commentaires : C'est un excellent kriya pour tenir les maladies à distance, et pour développer son aura. On peut augmenter les temps jusqu'à 7 minutes 1/2 pour chaque partie de l'exercice 1, et jusqu'à 15 minutes pour les exercices 2 et 3. Cela vous fera beaucoup transpirer. Vous serez débarrassés de presque tous vos problèmes digestifs. Cela donne de la force à vos bras, et étend votre pouvoir de projection et de protection au sein de votre personnalité.