

Série pour les Reins

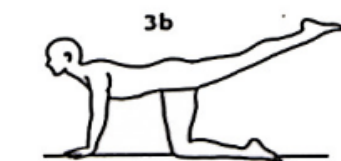
1- Assis, jambes étendues devant vous, pieds joints. Doigts repliés, pouces écartés vers le haut, bras parallèles au sol. Inspirez (colonne verticale), expirez en vous penchant en avant à partir des hanches (la colonne reste droite). Respirez de plus en plus puissamment. Continuez 5 à 6 minutes.



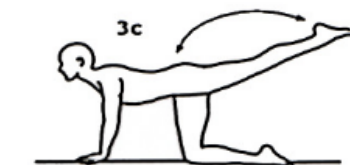
2- Lever du bassin : Allongé sur le dos, pliez les genoux et attrapez les chevilles. Inspirez et soulevez le bassin, expirez ramenez-le au sol. Continuez 8 minutes à un rythme constant.



3- Variante Chat/Vache : Chat/Vache (inspire cambré/expire dos rond) pendant 2 minutes (3a). Puis restez en Vache (cambré), levez et tendez la jambe gauche derrière vous pendant 30 secondes (3b ; respiration longue et profonde) ; changez de jambes (jambe droite, 30 secondes). Tendez à nouveau la jambe gauche, et frappez la fesse gauche avec le talon (3c) pendant 1 mn. Changez de jambe et frappez la fesse droite pendant 30 secondes.



4- Allongé sur le dos, genoux à la poitrine, entrelacez les genoux, amenez le nez aux genoux. Dans cette position, relaxez-vous pendant 1 à 2 minutes. Puis respirez longuement et profondément pendant 7 à 9 minutes.



5- Accroupi en posture du corbeau, pieds à plat au sol. Tendez les bras devant vous, parallèles au sol, paumes vers le bas, et restez en équilibre 1 minute.

Puis chantez Har, Har, Har,... en frappant le palais avec le bout de la langue à chaque répétition. Sentez le lien entre le bout de la langue et le mouvement du nombril. Continuez 2 à 3 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, serrez les lèvres l'une contre l'autre, et, les poumons pleins, laissez le corps entier s'équilibrer.

Restez ainsi 20 secondes. Puis expirez, inspirez à nouveau, serrez les lèvres, laissez le corps s'équilibrer 30 secondes. Expirez et détendez-vous.



6- Kunchun Mudra : Assis jambes croisées, les deux mains en Gyan Mudra, l'avant bras gauche devant la poitrine, parallèle au sol, paume vers le bas ; avant-bras droit sur le côté, perpendiculaire au sol, coude plié au maximum, paume droite au niveau de l'oreille, et tendue au maximum vers l'arrière. Étirez la colonne vers le haut, comme s'il n'y avait plus de poids sur les fesses. Tirez l'abdomen vers l'arrière, levez les côtes et le diaphragme, menton rentré. Gardez la position 30 secondes, puis relâchez la posture. Continuez 5 minutes.

Puis, en maintenant cet étirement vers le haut, chantez, du bout de la langue :

« WAHE GURU , WAHE GURU , WAHE GURU , WAHE JIO ».

5 minutes.

