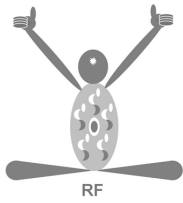
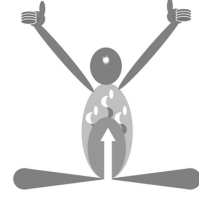
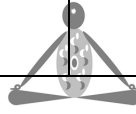
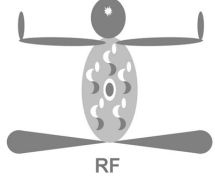
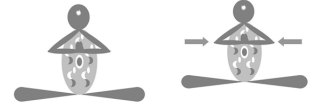







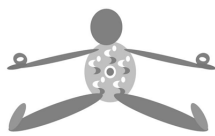



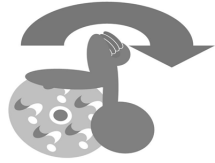







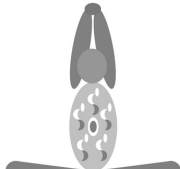

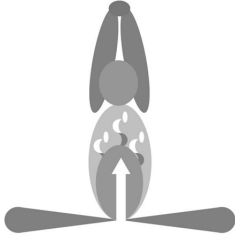



## KRIYA POUR LA PROTECTION

Anand Sharabi (17 janvier 1991)

*Pour repousser toutes les vibrations négatives*

N°	Description	schéma	Sortie de posture	durée
1	<b>AJC</b> – Bras en « V » poings fermés, pouces pointés vers le ciel – Colonne droite – <b>R F</b> Puis INSPIR et tirez le Mulband ... EXPIR ... baissez les bras			3'
	RELAX	Soyez conscient, témoin 		
2	<b>AJC</b> – Bras en croix – Paumes des mains vers l'extérieur <b>R F</b> – concentrez au 3 <sup>ème</sup> œil Puis : mains jointes INSPIR/ EXPIR, (2fois), INSPIR poussez fort sur les mains... EXPIR			3'
	RELAX			
3	<b>Assis jambes tendues écartées</b> : attrapez les gros orteils avec les index. INSPIR colonne droite. EXPIR front sur le genou gauche. INSPIR colonne droite. EXPIR front sur le genou droit. Puis : INSPIR bien droit... EXPIR ... gardez la posture, INSPIR à fond... bloquez et Mulband... EXPIR, relâchez			2'30
	RELAX			
4	<b>Assis</b> . Repliez les jambes, pieds sur le sol, talons près des cuisses. Ecartez les genoux, et avec les index, attrapez fermement les gros orteils. Mettez-vous en équilibre sur le sacrum, jambes tendues et écartées. <b>R F</b> – (pour tenir l'équilibre fixez un point au sol) Puis INSPIR bien à fond et tirez le Mulband EXPIR...lâchez			2'
	RELAX			
5	<b>Assis jambes écartées</b> : colonne droite, bras parallèle aux jambes, mains en Gyan mudra, menton retré, Concentré 3 <sup>ème</sup> œil, <b>R F</b> Puis INSPIR, bloquez, tirez le Mulband, EXPIR ... relâchez			3'
	RELAX			

6	<b>Assis jambes repliées et écartées :</b> joignez les plantes des pieds et maintenez-les fermement avec les deux mains. Puis roulez sur le dos et touchez le sol derrière la tête avec les pieds.			2'30
	RELAX			
7	<b>AJC : poignées de l'Ours</b> – les mains restent fixes au centre de la poitrine. INSPIR, montez le coude gauche, baissez le coude droit. EXPIR en faisant l'inverse. <b>Respiration puissante.</b> Puis INSPIR, immobile, bras // Sol... EXPIR ... INSPIR, bloquez... tirez le Mulband, <b>Enchaînez sans relax</b>	  		1'30
8	<b>AJC :</b> Faites de cercles avec les épaules puis des cercles avec la tête dans chaque sens. Puis immobile. INSPIR à fond, EXPIR <b>Enchaînez sans relax</b>			1' 1'
9	<b>AJC :</b> Bras tendus devant vous, le dos des mains se touchent. Passez le bras droit par-dessus le bras gauche, les paumes des mains sont face à face. Entrelacez les doigts. INSPIR les bras au-dessus de la tête, EXPIR les mains au sol. <b>Respiration Puissante</b> Puis INSPIR en haut...gardez la posture, EXPIR ... I INSPIR bien à fond... tirez le Mulband, EXPIR, lâchez	 		2'30
	RELAX			

**Méditation :Pour invoquer la protection, dans n'importe quelles circonstances.**

**AD GUREY NAMÉ  
SAT GUREY NAMÉ**

**JOUGAD GUREY NAMÉ  
SIRI GURU DÉVÉNAMÉ .**

AJC. Concentration au 3ème œil. On part de la position main jointes au centre de la poitrine. Chantez le mantra. Sur «**Ad Gourénamey**» tendre les bras devant soi mains jointes. Sur «**Jugad Gourénamey**» écartez les bras en croix, paumes vers le haut, sur «**Sat gurénamey**» joignez les paumes au dessus de la tête (bras tendus), sur «**Siri Guru dévénamey**» descendez ce mudra (mains jointes) devant le chakra du cœur. Ainsi de suite.