










# Kriya pour le système immunitaire

A Sharabi 11/10/90 (livre blanc)

<p><b>1.AJC</b> -paumes des mains face à face à 20cms l'une de l'autre, la poitrine. Faites vibrer tout le corps, visage y compris, vigoureusement, tout doit trembler. Garder la distance entre les paumes des mains, <b>RLP</b> Puis <b>INSIR/EXPIR</b>, baisser les bras- et enchaînez sans relax</p>		<p>1'30''</p>
<p><b>2.Debout-</b> même exercice que précédemment, mais en laissant pendre les bras .</p>		<p>1'30''</p>
<p><b>Relax debout</b>, relâcher les épaules et le ventre</p>		
<p><b>3.A 4 pattes-</b> Les cuisses et les bras perpendiculaires au sol. Tendez la jambe droite en arrière vers le plafond, et <b>INSPIR</b> dans cette posture <b>EXPIR</b> en touchant le sol avec le front en avant, en pliant les bras( mouvement d'avant en arrière et non de haut en bas) Puis inverser la posture, jambe gauche vers le plafond.</p>		<p>54fois 54fois</p>
<p><b>Relax sur le dos.</b></p>		
<p><b>4.AJC-</b> mains jointes au dessus de la tête, coudes pliés. Effectuez une rotation autour des hanches, la plus ample possible. Gardez les mains au dessus de la tête. Puis, immobilisez vous au centre, <b>INSPIR</b> à fond, <b>EXPIR....INSPIR</b> et tirez le <b>MULBHAND.....EXPIR</b></p>		<p>2'</p>
<p><b>Relax AJC</b>, mains en GM</p>		
<p><b>5.Debout sur les genoux-</b> <b>INSPIR</b> en arrière, touchez les talons avec les mains, tête en arrière, fesses rentrées. <b>EXPIR</b>, revenez colonne droite.</p>		<p>54fois</p>
<p><b>Relax sur le dos</b></p>		
<p><b>6.Allongé sur le dos-</b> mains à plat sous les reins, envoyez les pieds en arrière sans aller jusqu'au sol, restez ainsi un moment Puis sans bouger les mains, descendez les reins sur les mains, jambes tendues en arrière, les genoux sur le nez. Puis frappez les cuisses avec les 2 talons en même temps. (les reins restent en contact avec les mains)</p>		<p>1''</p>

**Relax sur le dos, main droite sur main gauche sur le chakra du cœur.**

<p><b>7. Allongé sur le dos-</b>                  Pieds joints, garder les mains sur le chakra du cœur,  <b>INSPIR</b> dans la position  <b>EXPIR</b>, front sur les genoux, gardant les mains sur le chakra                  du cœur  <b>INSPIR</b> allongé, <b>EXPIR</b>, redressé..... continuez</p>	 	<p align="center"><b>1'30''</b></p>
<p align="center"><b>Relax sur le dos</b></p>		
<p><b>8. Allongé sur le dos-</b>Jambes tendues, les bras le long du                  corps, <b>INSPIR</b> en levant la jambe droite à 90° et continuez                  l'<b>INSPIR</b> en levant la gauche à 45°.  <b>EXPIR</b> en descendant les 2 jambes sur le sol en même temps  <b>INSPIR</b> en levant la jambe gauche à 90°, jambe droite suit à                  45°, <b>EXPIR</b> en descendant les 2 jambes sur le sol en même                  temps.</p>	 	<p align="center"><b>1'30''</b></p>
<p align="center"><b>Relax sur le dos</b></p>		
<p><b>9. Allongé sur le dos-</b> Pieds joints, bras tendus                  derrière la tête ( note : pour se lancer, plus facile de                  démarrer assis)  <b>INSPIR</b> allongé, <b>EXPIR</b> en vous pliant vers l'arrière,                  amenant les pieds sur les mains, continuez, <b>INSPIR</b>                  allongé, <b>EXPIR</b> plié.</p>	 	<p align="center"><b>1'30''</b></p>
<p align="center"><b>Relax sur le dos</b></p>		
<p><b>10. Grenouille-</b>avec une variante:Lorsqu'on est                  relevé, sur l'<b>INSPIR</b>, mettez la main droite sur le                  cœur, puis la fois suivante, la main gauche, on alterne                  à chaque fois.                  Puis restez accroupi, <b>INSPIR/EXPIR</b> à fond,  <b>3fois....</b>et sur le 3ème <b>EXPIR</b> tirez le <b>MULBHAND</b>  <b>poumons vides....INSPIR/EXPIR....</b></p>		<p align="center"><b>1'30''</b></p>