



Kriya mettant l'accent sur le travail respiratoire A Sharabi 12/11/1992


Chaque état mental est associé à un type de respiration : on peut introduire des états positifs en utilisant les respirations associées à ces états.

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| <p>1- AJC : bras tendus en V, paumes des mains tournée vers le plafond, les doigts dirigés vers l'extérieur. Colonne vertébrale droite, la tête dans l'axe de la colonne. Les yeux sont fermés, concentration entre les 2 sourcils.</p> <p>- INSPIR par la bouche comme si vous aspiriez par une paille, doucement. Laissez descendre l'inspiration le plus bas possible dans le ventre et le bas ventre.</p> <p>- EXPIR par le nez.</p> <p><u>Puis</u> : INSPIR joignez les mains paumes contre paumes au dessus de la tête, bras tendus. RF dans la posture.</p> <p><u>Puis</u> : INSPIR, bloquez l'inspiration tenez le Mulband ...EXPIR, baissez les bras.</p> |  | <p>2'</p> <hr/> <p>1'30</p> |
|--|---|-----------------------------|


Relax AJC

| | | |
|---|--|-----------|
| <p>2- AJC : mains en fermeture de Vénus, paumes dirigées vers l'extérieur. Tendez les bras tendus devant vous, // au sol, les yeux sont fermés.</p> <p>- INSPIR dans cette position</p> <p>- EXPIR en ramenant les mains sur la poitrine RP</p> <p><u>Puis</u> : Gardez la posture bras tendus, et faites 3 grandes respirations complètes.</p> |  | <p>2'</p> |
|---|--|-----------|

RelaxAJC

| | | |
|--|---|-----------|
| <p>3 - AJC : Poings fermés sur la poitrine, coudes dirigés vers le bas.</p> <p>- INSPIR puissamment en tendant les bras devant vous, tout en ouvrant les doigts</p> <p>- EXPIR en fermant les poings sur la poitrine, tout en tirant le Mulband.</p> <p>La respiration est profonde, puissante, mais courte. Le rythme est lent, on prend le temps de respirer à fond .</p> <p><u>Puis</u> : INSPIR, bras tendus en V, EXPIR, à la 2ème inspiration, tirez le Mulband, poumons pleins...EXPIR.</p> |  | <p>3'</p> |
|--|---|-----------|

Relax sur le dos

| | | |
|---|--|---------------|
| <p>4- Promenade du chameau : Commencez lentement et accéler progressivement</p> <p>-INSPIR creuser le dos au niveau des lombaires, tête en arrière</p> <p>-EXPIR dos rond le menton à la base du cou</p> <p>SAT/inspir, NAM/expir...</p> <p><u>Puis</u> INSPIR colonne droite....EXPIR</p> |  | <p>3'30 "</p> |
|---|--|---------------|

Relax sur le dos

5 - **AJC** : Mains en fermeture de Vénus, paumes dirigées vers le haut. Portez ce Mudra derrière la tête au niveau du cou, les paumes restent tournées vers le ciel.

- **INSPIR** en tendant les bras vers le haut

- **EXPIR** en revenant à la position initiale

Puis : Les bras tendus vers le haut, **INSPIR**, contractez le **Mulband**, **EXPIR**



1'

Relax dans la posture, mains en GM sur les genoux

6- **AJC** : Bras tendus au dessus de la tête, mains jointes, paumes contre paume.

- **INSPIR** en pivotant un maximum vers la gauche à partir de la taille, le buste et la tête tournent en même temps .

- **EXPIR** en tournant à droite

Puis : Immobilisez vous au centre dans la posture. Faites 2 grandes respirations. A la 2ème, contractez le **Mulband**, poumons pleins.



1'

Relax sur le dos

7- **AJC** : Colonne droite, portez les mains sur les épaules, les pouces derrière, les autres doigts devant, les coudes bien hauts.

- **INSPIR** en pivotant à gauche, **EXPIR** en pivotant à droite.

RP

Puis faites 2 respirations au centre. A la 2ème, tirez le **Mulband**, poumons pleins.



1'30"

RELAX FINALE RELAX PROFONDE