



Kriya pour le métabolisme et la relaxation

#anxiete #chakras #digestion #nombril #relaxation
#chakradelagorge #pranayam

La relaxation profonde est essentielle pour la santé physique et mentale. Ce kriya permet de relâcher les tensions et de réduire la nervosité. Il agit également sur le triangle supérieur des chakras, stimulant ainsi l'équilibre de la thyroïde et des glandes parathyroïdes. Travailler sur la thyroïde et les parathyroïdes est essentiel pour de nombreux aspects de la santé et du bien-être. La thyroïde régule le métabolisme, ce qui aide à maintenir un poids santé, à gérer les niveaux d'énergie et à améliorer la digestion, tandis que les parathyroïdes régulent le niveau de calcium dans le sang et les os, crucial pour le métabolisme cellulaire. En stimulant ces glandes, on peut stabiliser les émotions, réduire l'anxiété, améliorer la concentration, combattre la fatigue chronique et augmenter la vitalité globale. De plus, une thyroïde équilibrée contribue à une meilleure résistance aux maladies, renforçant ainsi le système immunitaire. Composée d'une série d'exercices simples, cette pratique repose sur l'effet combiné des postures et du pranayam.

1. Pompes avec les bras

Cet exercice agit sur le métabolisme en stimulant la thyroïde et les glandes parathyroïdes. Cette position facilite également la digestion.

Trois fois par respiration (1 minute à 2 minutes)

Asseyez-vous sur vos talons.

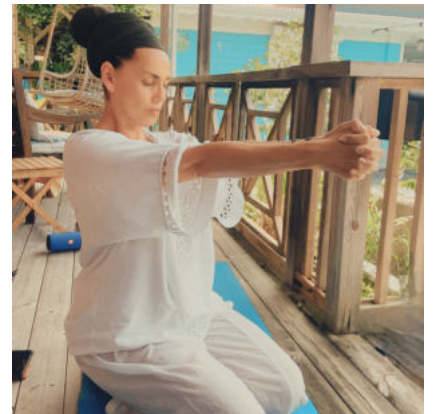
Emboîtez les doigts des deux mains dans la fermeture de Venus et étendez les bras tout droit, parallèlement au sol.

Inspirez profondément et suspendez la respiration.

Pompez les bras **3 fois**, en levant rapidement les bras au-dessus de la tête, puis en les abaissant dans leur position d'origine. Puis expirez, les bras parallèles.

Dix fois par respiration (1 minute à 2 minutes)

Commencez à pomper les bras **10 fois** à chaque inspiration.





2. Levage des jambes

Cet exercice fonctionne sur le nombril et facilite la digestion.

Jambe gauche (1 minute à 2 minutes)

Allongez-vous sur le dos.

Placez les mains dans Venus Lock, les doigts entrelacés, derrière le cou.

Inspirez et soulevez la jambe gauche jusqu'à une hauteur de 2 pieds, gardez la jambe droite et pointez les orteils.

Continuez avec une respiration longue et profonde.



Jambe droite (1 minute à 2 minutes)

Puis changez de jambe et ne soulevez que la jambe droite jusqu'à 2 pieds.

Tenez avec une respiration longue et profonde.



Puis, relaxez-vous

3. Série Praanayam

Cette série d'exercices de respiration ouvre les poumons et dirige le système nerveux pour coordonner l'interaction des hémisphères gauche et droit. Il active également les glandes pituitaire et pinéale.

Narine gauche longue et profonde (1 minute à 2 minutes)

Asseyez-vous en posture simple

Bouchez la narine droite avec le pouce de la main droite.

Respirez longtemps et profondément par la narine gauche

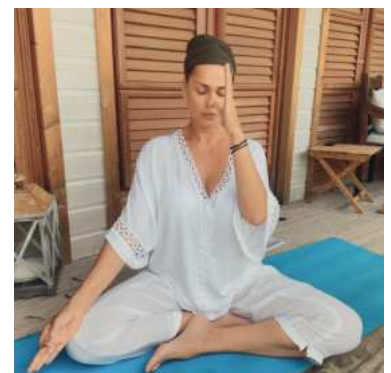
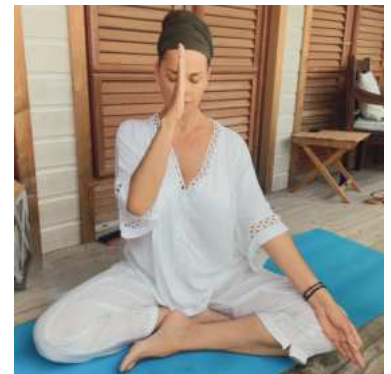
Narine droite longue et profonde (1 minute à 2 minutes)

Couvrez la narine gauche avec l'index de la main droite et continuez à respirer longuement et profondément par la narine droite.

Inspirez à droite, expirez à gauche (**1 minute à 2 minutes**)

Fin

Inspirez profondément par les deux narines, suspendez brièvement la respiration, expirez et détendez-vous.





Faites un U avec le pouce et l'index de votre main droite, commencez à inspirer par la narine droite et expirez par la gauche. **(1 minute à 2 minutes)**

Puis commencez Breath of Fire, inspirez par la narine gauche et expirez par la droite. **(1 minute à 2 minutes)**

Puis changez de main et continuez Breath of Fire, inspirez par la narine droite et expirez par la gauche.

Fin

Inspirez profondément par les deux narines, suspendez brièvement la respiration, expirez et détendez-vous.



4. Posture de tension

Cet exercice ajuste et équilibre le troisième chakra, définit le nombril et facilite la digestion

Posture de tension **(1 minute à 3 minutes)**

Allongez-vous sur le dos, les jambes jointes et les orteils pointés.

Soulevez la tête, les talons et les bras de 6 pouces.

Regardez vos orteils et étirez les bras en pointant les doigts vers les orteils.

Commencez Respiration du feu et maintenez la position.

Fin

Inspirez et suspendez brièvement la respiration.

Exhaler. Inhaler. Expirez complètement et appliquez mool bandh (Root Lock).

Inspirez et détendez-vous.





5. Étreinte aux genoux

Cet exercice stimule la thyroïde, ouvre la zone sacrée et soulage la pression des gaz intestinaux.

Étreinte aux genoux (1 minute à 3 minutes)

En restant sur le dos, rapprochez les genoux de la poitrine et serrez les bras autour des genoux.

Soulevez la tête et rentrez le nez entre les genoux.



4. Posture de tension

Cet exercice ajuste et équilibre le troisième chakra, définit le nombril et facilite la digestion

Posture de tension (1 minute à 3 minutes)

Allongez-vous sur le dos, les jambes jointes et les orteils pointés.

Soulevez la tête, les talons et les bras de 6 pouces.

Regardez vos orteils et étirez les bras en pointant les doigts vers les orteils.

Commencez la **Respiration du feu** et maintenez la position.

Fin

Inspirez et suspendez brièvement la respiration.

Expire, Inspire, Expire complètement et appliquez mool bandh (Root Lock).

Inspirez et détendez-vous.



5 Posture du cadavre

Pose du cadavre (5 minutes à 10 minutes)

Détendez-vous sur le dos.

Laissez les bras sur les côtés avec les paumes vers le haut.

Détendez-vous profondément.



Important : En aucun cas, les pratiques diffusées ne sauraient se substituer à l'avis de votre médecin. Il ne s'agit pas d'une prescription médicale.

🙏 Pour soutenir nos pratiques partagées et continuer à cultiver la générosité et la joie du partage, n'hésitez pas à faire un don - chaque geste compte ! 💖

Je fais un don