

KRIYA SUR L'ENERGIE SEXUELLE

Source à l'intérieur de nous qui nourrit tous les centres d'énergie.

1. AJC - Bras tendus au-dessus de la tête, doigts entrelacés, paumes des mains vers le haut, les yeux fermés. - . Respir longue et profonde

. Sur l'Inspir visualisez l'énergie descendre dans le sexe

. Sur l'Expir, contractez légèrement anus et organes sexuels - **1 mn 30**

Puis Inspir, bloquez et tirez le **mulband**, Expir - Relax AJC mains sur genoux.

2. Assis - Repliez les jambes genoux écartés, attrapez les gros orteils.

En équilibre sur le sacrum, décollez les pieds et tendez les jambes.

. Respir du feu (longue et profonde pour débutants) - **1 mn**

Puis Inspir... Bloquez et tirez le **Mulband**... Expir lâchez - Relax sur le dos

3. Allongé sur le dos - Mains sous la nuque, doigts entrelacés,

Levez les jambes à 20 cm du sol. - . Inspir écartez les jambes au maximum

. Expir en croisant les jambes l'une sur l'autre, en alternant dessus dessous, toujours à 20 cm du sol. - **1 mn 30**

Puis Jambes écartées Inspirez... expirez relâchez - Relax sur le dos

4. La grenouille - Accroupi sur la pointe des pieds, (voir "postures classiques")

. Inspir montez les fesses, front sur les genoux

. Expir dans la position initiale, tête bien en arrière

Respiration puissante, mouvement rapide - 26 fois - Puis Relax sur le dos

5. Sat Kriya - 3 mn (Voir "postures classiques")

Puis Inspir... expir... Inspir bloquez et tirez le **Mulband**... Expir - Relax/ dos

6. La grenouille - comme ci-dessus - 26 fois

7. Assis sur talon gauche - Jambe droite tendue devant soi. Attraper le gros orteil droit en appuyant fortement avec le pouce de la main droite. Colonne redressée au maximum, menton rentré, regardez le gros orteil.

. Envoyez l'inspir longue et profonde dans le sexe.

. Expir longue et profonde en tirant légèrement le **Mulband**

. Inspir, relâchez la contraction. - Expir sentez l'énergie monter

Puis Inspir à fond. Bloquez et contractez le **Mulband**... Expir. Relax sur le dos.

8. Yoga-Mudra - Assis sur les talons à genoux - Genoux légèrement écartés, Bras tendus dans le dos, mains en Vénus Mudra. Concentrer au 3ème oeil.

. Prononcer "ONG" nasalisé (4sec), colonne droite,

. Prononcez "SO-ONG" (4 sec) front sur le sol, bras tendus vers le ciel.

A chaque expir, accompagnez mentalement l'énergie qui monte le long de la colonne, et qui descend vers le sommet du crâne.

Puis Redressez-vous sur l'inspir, relâchez les mains, - Relax sur le dos

RELAX FINALE - RELAX PROFONDE