

**KRIYA POUR RENFORCER LE SYSTEME DIGESTIF**  
**Travail sur 3ème et 4ème Chakra**

- 1. AJC - Bras tendus en croix, parallèles au sol, paumes des mains vers le haut.**  
. Respiration du feu - **2 mn** - Concentrer au 3ème oeil.  
Puis Inspir bras tendus au-dessus de la tête, Vénus Mudra... Expir... Inspir à fond pompez le ventre poumons pleins (20 sec) Expir baissez les bras - Relax AJC
- 2. Allongé sur le dos - Mains sous la nuque doigts entrelacés, pieds joints.**  
. Inspir, levez les jambes tendues à 90° - Expir baissez-les sur le sol - **2 mn**  
Puis :Inspir jambes vers le haut... Expir baissez les jambes - Relax sur le dos
- 3. Allongé sur le dos - Pieds joints, bras tendus sur le sol derrière la tête.**  
. Inspir dans cette position . Expir, venez toucher les pieds, front sur les genoux  
. **1 mn 30** - Relax allongé, les bras le long du corps
- 4. A plat ventre - Menton au sol, bras tendus dans le dos, doigts entrelacés paumes des mains vers la nuque. Redressez bras et poitrine, le plus haut possible**  
. Respir longue et profonde, restez le plus haut possible - **1 mn 30**  
Puis Inspir à fond en tirant bien..... Expir lâchez  
Relax une joue sur le sol, les bras le long du corps
- 5. Posture de l'arc - Sur le ventre, (Voir "Postures Classiques")**  
. Respir longue et profonde tête en arrière - **1 mn 30**  
Puis Inspir à fond en tirant vers le haut, bloquez... Expir lâchez  
Relax sur le ventre une joue sur le sol, les bras le long du corps
- 6. A genoux assis sur les talons - Genoux légèrement écartées, colonne droite, mains jointes en fermeture de Vénus derrière la nuque.**  
. Inspir dans cette position, . Expir porter le front sur le sol, 54 fois  
Mentalement Sat sur l'Inspir, Nam sur l'Expir - Relax sur le dos
- 7. Allongé sur le dos - Pieds joints, jambes tendues, levez les jambes à 90°**  
Levez les bras à 90° parallèles. aux jambes, paumes face à face à 30 cm  
. Respir du feu dans la posture - **1mn 30** - laissez trembler - Relax sur le dos
- 8. Assis jambes écartées - Colonne droite, bras tendus parallèles aux jambes, pouces et index en contact, concentrez au 3ème oeil.**  
. Respir du feu - **2 mn** - Tenez bon.  
Puis Inspir... bloquez tirez le Mulband, Expir - Relax sur le dos
- 9. AJC - Bras tendus de chaque côté du corps vers le sol, le bout des doigts touchent le sol**  
. Inspir levez les bras, le dos des mains se touchent au-dessus de la tête  
. Expir en les baissant - Respir puissante - **2 mn** -  
Puis Inspir les bras en haut, bloquez... Expir