

Kriya pour le système Glandulaire

Par suni.tv enseigné par Catherine & Simon

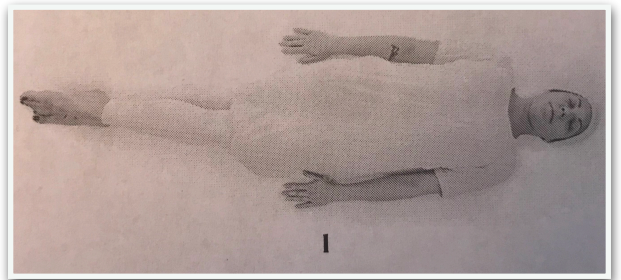
Débuter avec des réchauffements et vos mantras d'ouverture.

1. Mouvement de la hanche - Côte à côte sur le dos

Commentaires : Ce n'est pas un exercice à prendre à la légère; il est utile aux reins, ajuste le système glandulaire et peut restructurer votre équilibre glandulaire au complet.

Mouvement de la hanche (1 minutes 15 secondes)

1. Allongez-vous sur le dos et croisez les jambes au niveau des chevilles.
2. Déplacez vos hanches d'un côté à l'autre, en isolant le mouvement afin que seules vos hanches bougent.
3. Ne tordez pas vos hanches, déplacez-les d'un côté à l'autre. Vous devez vous déplacer puissamment.

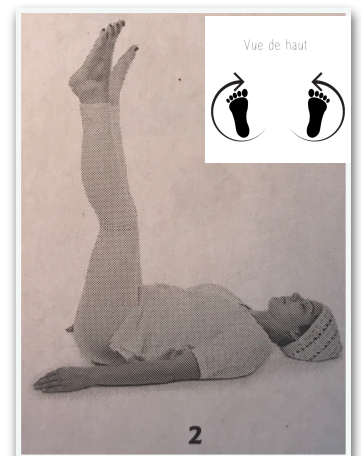


2. Cercles de jambes - Levez les jambes à 90° et déplacez-vous en cercles opposés

Commentaires : Cela ajuste la rotation pelvienne qui a normalement tendance à se déplacer avec le temps, ce qui vous vieillit et provoque un essoufflement. C'est un bon exercice à faire tous les jours

Cercles de jambes (1 minutes 15 secondes)

1. Restez sur le dos et amenez vos jambes à 90 degrés, en gardant les genoux droits.
2. Faites des rotations avec chaque jambe en cercles individuels opposés.
3. Les deux jambes bougent en même temps mais elles font des cercles séparés dans un sens de rotation opposés.



3. Cercles des jambes et des bras - Premières jambes, puis bras

Commentaires : Cet exercice vous permet de rester actif, fluide et jeune. Cela devrait rendre vos joues rouges.

(a) Jambes en premier (1 minute 30 secondes)

1. Dans la même position, rapprochez vos jambes et déplacez-les ensemble en effectuant des rotations avec les pieds collés ensemble.

(b) Jambes et bras dans le sens des aiguilles d'une montre (11 répétitions)

1. Continuez le mouvement des jambes, amenez vos bras à 90 et déplacez-les dans le sens des aiguilles d'une montre en même temps.
2. Coordonner le mouvement des bras et des jambes. 11 rotations complètes.

(b) Jambes et bras dans le sens antihoraire (11 répétitions)

1. Continuez le mouvement des jambes et des bras en inversant le sens de rotation pour 11 rotations complètes.

Pour Terminer

Détendez-vous et étirez vos jambes.

4. Levée des jambes - Les deux

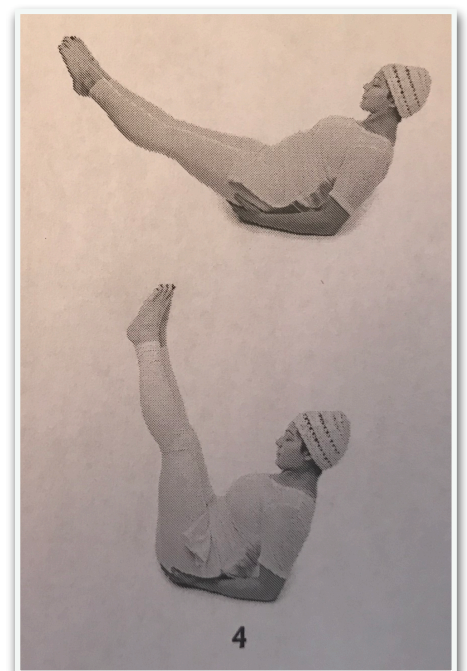
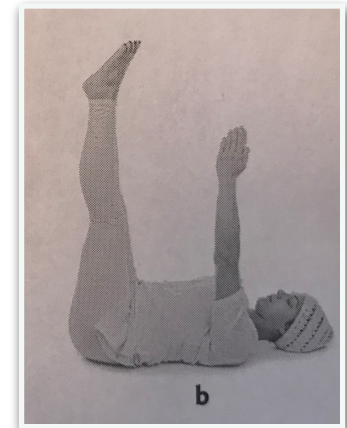
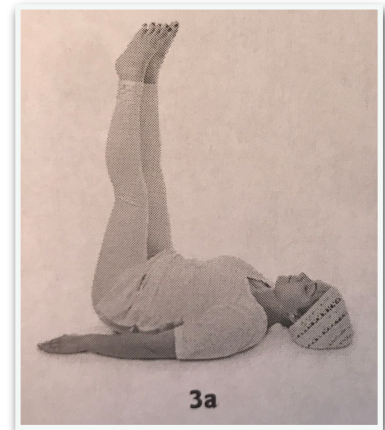
Commentaires : Si vous faites cet exercice correctement et que vous vous entraînez régulièrement, vous ne pourrez jamais avoir mal à la tête, quoi qu'il arrive. Il apporte un équilibre au fonctionnement du cerveau et de tous les tissus. Ceux qui souhaitent faire la version avancée de cet exercice peuvent s'allonger à plat sur le dos après avoir touché leur nez aux genoux et continuer à monter et descendre de cette façon.

Tenir la position (30 secondes)

1. Toujours allongé sur le dos, joignez vos talons et placez vos mains sous vos fesses.
2. Soulevez le haut de votre corps et vos jambes jusqu'à ce que votre nez et vos orteils soient directement face à face.
3. Maintenez cette position pendant 30 secondes. ET Respirez c'est important ;)

Déplacement (1 minutes 15 secondes)

1. Commencez à bouger, amenez votre nez sur vos genoux et revenez à la position "nez et orteils directement face à face".
2. Continuez à monter et descendre.

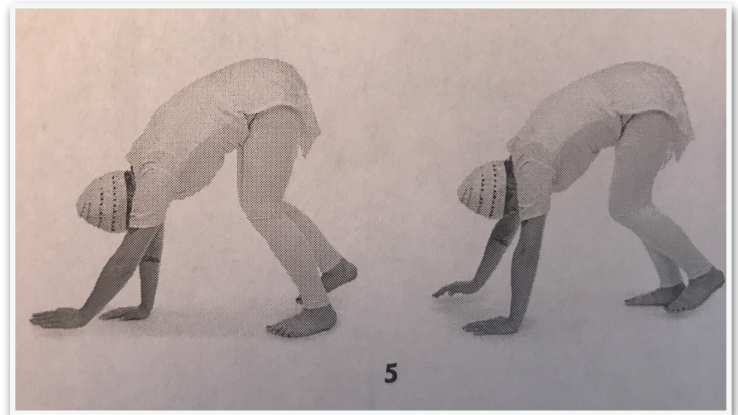


5. Cross Crawl - En place à quatre pattes

Commentaires : Cet exercice est très bon pour la circulation et merveilleux pour les nerfs.

Lever les mains et les pieds (1 minute 15 secondes)

1. Équilibrez-vous dans la position à quatre pattes sur vos mains et vos pieds.
2. Soulevez votre main gauche et votre pied droit en même temps.
3. Ensuite, abaissez-les et soulevez votre main droite et votre pied gauche en même temps.
4. Continuez à soulever les mains et les pieds en alternance.



Danse (30 secondes)

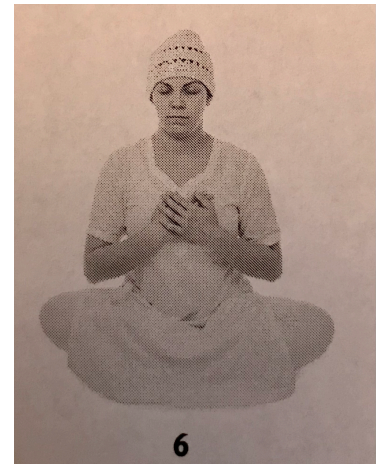
1. Continuez le même mouvement mais bougez comme si vous dansiez.

6. Rotations du torse - Pose facile, mains au cœur

Commentaires : Donnez-vous une chance de déboucher votre foie.

Rotations du torse (2 minutes 30 secondes à 3 minutes 5 secondes)

1. Asseyez-vous en position facile (jambe croisée et colonne droite), une main sur l'autre au centre du cœur.
2. Faites pivoter le torse sur les hanches dans un mouvement de mouture, comme si vous vouliez moudre quelques choses à la base de la colonne vertébrale. Dans le sens horaire. Donc de gauche vers la droite.
3. Faites une rotation intense, bien sentie et complète de votre colonne vertébrale.
4. Donnez-vous une chance nettoyer votre foie, ce qui veut dire que vous devriez sentir la rotation compresser votre foie à chaque tour.



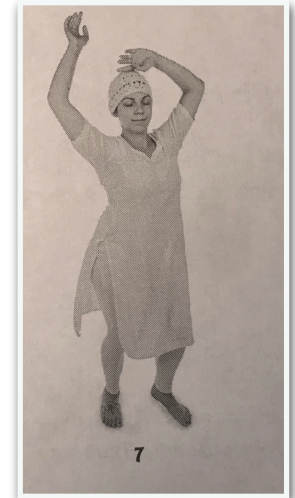
7. Danse - Les yeux fermés

Commentaires : Le souffle doit devenir intense à cause de l'énergie que vous mettez dans cette danse.

Danse (4 minutes 45 secondes)

1. Lève-toi, ferme les yeux et danse.
2. Dansez comme bon vous semble, utilisez n'importe quel rythme, mais gardez votre équilibre.
3. Gardez les yeux fermés tout au long de la danse.
4. Méditez sur le fait que le monde entier danse avec vous.
5. Dansez pour sentir une haleine chaude dans vos narines.

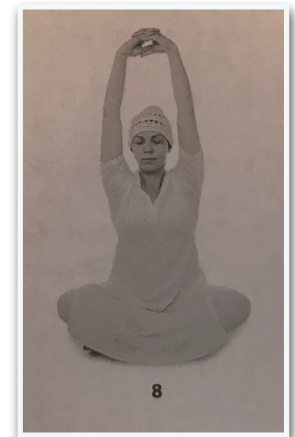
Les Yeux sont Fermés tout le long de l'exercice



8. Cercles de bras - Assis

Cercles de bras (30 secondes)

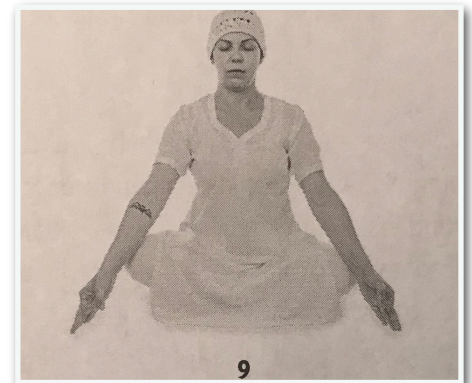
1. Asseyez-vous en position facile et levez vos bras au-dessus de votre tête avec les doigts entrelacés et les coudes droits. Paumes orientées vers le sol.
2. Déplacez vos bras dans un cercle intense et puissant au-dessus de votre tête.



9. Posture en préparation à la Méditation

Long Sat Nam (1 minutes)

1. Détendez vos bras et asseyez-vous comme un yogi ou une yogini. Le pouce et l'index se touchent avec une légère pression, les autres doigts sont collés et droits.
2. Chantez un long "Sat Nam ».
Inspirez, chantez "Sat" en prolongeant le son, puis chantez "Nam" en une syllabe courte.
(Si le "Sat" est chanté pendant 35 temps, alors le "Nam" est chanté pendant 1 temps, c'est la proportion.)



Wahe Gourou (1 minutes)

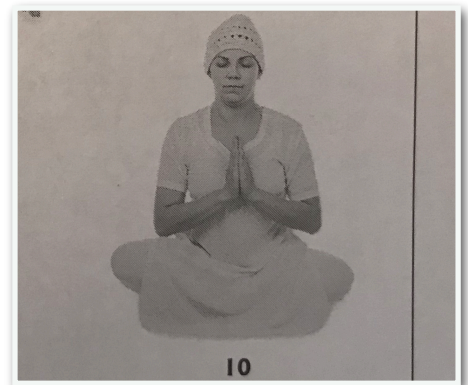
1. Maintenez la posture et chantez "Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo" en continu d'une voix monocorde.
2. Chantez à un rythme modéré et assurez-vous de chanter en trois parties "Wah", "Hay", "Guroo".

Har Har Haree (30 secondes)

1. Maintenez la posture et chantez « Har Har Haree, Har Har Haree ».

Pour terminer l'exercice

1. Inspirez profondément, amenez vos mains dans la Mudra de prière au centre du cœur. Les paumes sont une contre l'autre.
2. Retenez votre respiration 30 secondes, pendant que vous méditez sur l'énergie du cœur et des mains ensemble.
3. Expirez. Inspirez, retenez votre respiration 30 secondes et continuez à méditer sur l'énergie du cœur et des mains.
4. Expirez. Inspirez, retenez votre respiration 30 secondes et concentrez-vous sur votre troisième point oculaire.
5. Expirez et détendez-vous.



Mantras utilisés et leurs significations :

Sat Nam : La vérité est mon identité.

Wahe Guru (prononcé Wa-Hé Gourou): Également connu sous le nom de Gurmantra. Il déclenche le destin.

Traduction : Je suis en extase quand j'expérimente la Sagesse Indescriptible.

Ce mantra exprime l'expérience indescriptible du passage des ténèbres à la lumière, de l'ignorance à la véritable compréhension. C'est le maître Infini de l'âme.

Har Har Haree, Har Har Haree (prononcé Har Har Hari) : Har représente le potentiel d'une semence de la créativité infinie. Hari représente la manifestation de la Force Créatrice.

11. Méditation pour un rebalancement du mental

Apporter un équilibre mental

Cette méditation est également connue sous le nom de méditation à faire "Quand rien d'autre ne fonctionne". Quand vous êtes au bout du rouleau, quand vous ne savez pas quoi faire, quand rien d'autre ne marche, cette méditation marche !

Posture : Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite.

Mudra : entrelacez les doigts avec les paumes tournées vers le haut ; les doigts pointent vers le haut à un léger angle de 60 ° ; les pouces sont droits. Tenez le Venus Lock inversé au niveau du plexus solaire.

LES YEUX : Les yeux sont ouverts au dixième.

LE MANTRA : Chantez le Guru Gaitri Mantra :



Gobinday, Mukanday, Udaaray, Apaaray, Hareeang, Kareeang, Nirnaamay, Akaamay

Ce sont les huit aspects de la création : Soutien, Libérateur, Illuminateur, Infini, Destructeur, Créateur, Sans Nom, Sans Désir.

Il devrait totalement se transformer en un courant sonore. Chantez aussi vite que possible pour que les mots soient indiscernables.

Durée : 3 minutes ou plus (maximum 31 minutes)

C'est l'une des cinq méditations spécifiquement destinées à se préparer à "la période grise de la planète et à apporter l'équilibre mental". Une période de désorientation cérébrale survient en période de grande transition, lorsque l'axe de la Terre s'est déplacé et que le champ magnétique a changé. Lorsque cela se produit, nos systèmes biologiques subissent un grand stress. De nombreuses personnes deviennent déprimées et de nombreux cerveaux cessent de bien fonctionner, de porter de bons jugements ou de garder une image de soi. C'est un phénomène naturel. Cette méditation est un héritage de ces sages qui ont expérimenté à cette époque dans le passé et ont trouvé un moyen de contrer la dépression froide intérieure et la déconnexion existentielle.

Terminer avec une relation profonde entre 5 et 8 minutes.