

## SÉRIE « NABHI KRIYA POUR PRANA ET APANA »

Cette série équilibre prana et apana en se concentrant sur le 3ème chakra au centre du Nombriil, puis au centre du Cœur. Elle est bonne pour l'énergie en général, la digestion, le tonus abdominal. Elle allège la dépression légère et développe le flux de guérison du prana par les mains. Elle est tirée du « Yoga Manual » de l'ouvrage « Aquarian Teacher » page 346.

### 1. Exercice n° 1 : Tension du nerf sciatique

Asseyez-vous sur le sol avec la jambe droite allongée devant vous et la jambe gauche repliée de façon que votre pied gauche repose à plat sur le haut de votre cuisse droite. Attrapez le gros orteil de votre pied droit avec chacune de vos 2 mains en le pinçant entre le pouce, d'une part, et les 2 doigts suivants de chaque main, d'autre part, et en appliquant simultanément une pression sur la partie charnue du gros orteil. Tirez votre gros orteil en arrière. Redressez la colonne vertébrale. Rentrez le menton de façon à remplir la cavité située entre vos 2 clavicules.

Démarrez la respiration du feu. Continuez pendant 1 à 2 minutes. Inspirez et inversez les jambes. Continuez encore pendant 1 à 2 minutes avec l'autre jambe. Inspirez, retenez votre respiration pendant une dizaine de secondes, expirez et relaxez-vous.

*Cet exercice ouvre vos poumons, équilibre la polarité de votre aura et stimule votre glande pituitaire.*



1' / 1'30 / 2' chaque côté

### 2. Exercice n° 2 : Frappe des fesses

Allongez-vous sur le dos avec vos bras le long du corps, paumes face au ciel. Ramenez vos genoux contre votre poitrine et commencez à vous frapper alternativement les fesses avec les talons. Inspirez quand vous levez le pied et expirez quand vous frappez votre fesse, puis changez de pied.

Continuez pendant 1 à 3 minutes. Inspirez, retenez votre respiration pendant une dizaine de secondes en levant les 2 jambes à la verticale, expirez et relaxez-vous.

*Cet exercice facilite la digestion.*

1' / 2' / 3'



### 3. Exercice n° 3 : La locomotive

Restez allongé sur le dos et levez vos 2 pieds à 30 cm du sol en gardant les jambes tendues. Inspirez et ramenez votre genou gauche contre votre poitrine tout en gardant votre jambe droite tendue. Expirez en tendant votre jambe gauche devant vous et, simultanément, en ramenant votre genou droit contre votre poitrine. Vos tibias restent parallèles au sol durant tout l'exercice.

Continuez ce mouvement alternatif de vos jambes pendant 1 à 3 minutes tout en pratiquant une respiration puissante. Inspirez à fond et retenez votre respiration tout en tendant vos 2 jambes pendant une dizaine de secondes. Expirez, relâchez la posture et relaxez-vous.

*Cet exercice facilite la digestion.*



1' / 2' / 3'

### 4. Exercice n° 4 : La plate-forme

Allongez-vous sur le ventre. Placez vos mains sous vos épaules et levez votre corps jusqu'à ce que vos coudes soient verrouillés. Le poids de votre corps est supporté à la fois par les mains et l'extrémité des pieds. Votre corps forme une ligne droite de la tête aux pieds.

Pratiquez la respiration du feu pendant 1 à 3 minutes. Inspirez à fond et retenez votre respiration pendant quelques secondes. Expirez. Inspirez. Expirez à fond et retenez votre respiration pendant quelques secondes. Inspirez, relâchez la posture et relaxez-vous allongé sur le ventre, la tête tournée sur le côté.

*Cet exercice renforce le bas de votre dos et stimule votre cerveau.*



1' / 2' / 3'

5. **Exercice n° 5 : Posture de tension**

Allongez-vous sur le dos et appliquez le bas de votre dos contre le sol. Joignez les pieds et les jambes ensemble et levez les talons à 15 cm du sol. Soulevez la tête et les épaules à une quinzaine de centimètres du sol et regardez vos pieds tout en tendant vos bras et vos doigts dans la même direction.

Dans cette posture, inspirez à fond et retenez votre respiration pendant quelques secondes. Expirez. Inspirez. Expirez à fond et appliquez le mulbandh poumons vides pendant quelques secondes. Inspirez, relâchez la posture et allongez-vous sur le dos pour vous relaxer.

*Cet exercice stimule et équilibre le 3ème chakra, fixe le centre du Nombril et facilite la digestion.*



6. **Exercice n° 6 : Extension du centre du Cœur pour la guérison**

Asseyez-vous en tailleur sur le sol.

- a Ouvrez les bras, parallèles au sol, à 120° comme si vous accueilliez un ami. Les bras, les mains et les doigts sont tendus. Les doigts sont écartés les uns des autres. Dans cette posture, pratiquez quelques respirations longues et profondes.
- b Inspirez à fond et, en même temps, serrez les poings. Lentement, ramenez vos poings au centre de la poitrine comme si vous rencontriez une forte résistance. Lorsque vos 2 poings sont au centre de votre poitrine, expirez brièvement avec force. Recommencez cette séquence 2 ou 3 fois.
- c Ouvrez à nouveau les bras comme précédemment et, dans cette posture, pratiquez une respiration longue et profonde pendant une minute.
- d Ramenez lentement les mains devant votre poitrine en posture de prière mais en les maintenant à une distance de quelques centimètres l'une de l'autre. Ouvrez les yeux et regardez l'espace entre les paumes. Sentez le flux d'énergie entre vos mains. Restez dans cette posture pendant 1 à 2 minutes tout en pratiquant une respiration longue et profonde.
- e Joignez les mains au centre de la poitrine et méditez en vous concentrant sur le 3ème œil pendant une minute.
- f En vous inclinant en avant au niveau de la taille, posez votre front et vos paumes sur le sol. Relaxe vous dans cette posture pendant 1 à 2 minutes.

*Cet exercice procure une concentration mentale et physique au niveau des mains et ouvre le centre du Cœur.*

