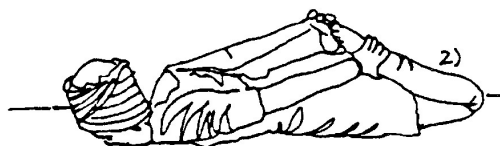


RENFORCEMENT DU CENTRE ABDOMINAL

1) Assis sur les talons, fermeture de vénus sur la nuque, tirez bien les coudes vers l'arrière, respiration du feu 2 minutes.



2) Allongez-vous sur le ventre, attrapez vos chevilles et tirez-les vers les fesses, en gardant la poitrine sur le sol. Respirez normalement 2 minutes.



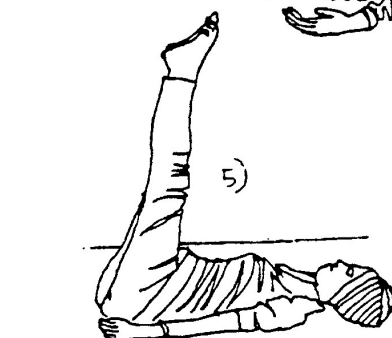
3) Posture de tension : sur le dos, relevez la tête et les talons à 15 centimètres du sol. Tendez les bras et les mains vers les pieds. Respiration du feu 2 minutes.



4) Sur le dos, mouvement de bicyclette en gardant les jambes parallèles au sol. Respiration profonde 2 minutes.



5) Toujours sur le dos, orteils pointés devant, levez les jambes à 90° sur l'inspiration, abaissez-les sur l'expiration. Respiration profonde 2 minutes.



6) Sur le ventre, placez les paumes sur le sol au niveau des épaules (6 A), et redressez-vous lentement dans la posture du cobra (6 B). Relevez les pieds et pointez-les vers la tête (6 C). Respirez bien, 2 minutes.



8) Sur le ventre, les bras tendus devant, paumes jointes, redressez les bras, le buste et les jambes jointes. Respiration du feu 2 minutes.



9) Sur le ventre, attrapez les chevilles, et redressez-vous dans la posture de l'arc. Respiration du feu 2 minutes.

10) Debout, les pieds joints, tendez les deux bras de chaque côté, parallèles au sol, les paumes face au sol. Sans faire pivoter le buste, vous inspirez profondément en vous inclinant sur la gauche, et expirez en vous inclinant sur la droite. Continuez ce mouvement de pendule, 2 minutes.

11) Toujours debout, espacez les pieds de la largeur des épaules, et tournez le buste à gauche sur l'inspiration, le bras gauche est tendu parallèle au sol, la main droite posée sur la poitrine. Tournez dans l'autre sens en inversant les bras sur l'expiration, le bras droit tendu et la main gauche sur la poitrine. Continuez 2 minutes.

12) Toujours debout, inspirez en tendant les bras vers le ciel, les paumes face au plafond (12 A), expirez en essayant de poser les paumes sur le sol (12 B). Inspirez en vous redressant. Continuez 2 minutes.

13) Sur le dos, répétez l'exercice 4, le mouvement de bicyclette, 2 minutes.

14) Sur le dos, inspirez en levant une jambe à 90°, expirez en l'abaissant. Inspirez en levant l'autre, et ainsi de suite avec une respiration profonde, 2 minutes.

15) Sur les talons, les bras tendus vers le ciel pour le Sat Kriya. Tirez le nombril vers l'arrière en prononçant le *Sat*, relâchez-le en prononçant le *Nam*. Continuez rythmiquement 2 minutes, puis inspirez profondément, mul bhand poumons pleins, expirez en relaxant la posture.

16) Assis avec les jambes tendues devant. Levez-les à 60° du sol en inclinant le buste vers l'arrière. Tendez les bras parallèles au sol, les paumes face au sol, respiration du feu 2 minutes. Relaxation finale.

Commentaires : Ce kriya permet d'accomplir un bon travail physique. Il renforce le centre du nombril, les muscles abdominaux, et le bas de la colonne vertébrale. Il améliore la circulation. Il renforce le système nerveux, afin que votre comportement soit constant et direct. C'est une excellente série pour renforcer le système digestif.

