

KRIYA POUR RENFORCER LE SYSTÈME NERVEUX EN STIMULANT L'ÉNERGIE DU MERCURE

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xgy?q=%22first%20breath%22%20sort:relevance&id=6294c1ac-ad72-c863-0385-702d7efa4819&title=Los-Angeles-Lecture>

1) Ouvrez les bras de 60 degrés vers l'avant et l'auriculaire vers le haut, coudes tordus. Créez une douleur par une torsion (système nerveux central), l'auriculaire vers le haut, inspirez très fort par la bouche comme si vous embrassiez l'air, et expirez par le nez. Laissez-vous aller à la douleur. Durée : 12 minutes



2) Sans interruption, levez très lentement les mains au-dessus de la tête. Tendez les bras. Même respiration. Gardez la torsion. Renforcez l'énergie du mercure. Durée : 1min30



3) Bougez vos bras comme un poulet.
Bougez vite. Durée : 1m30



FIN : Inspirez profondément, retenez vos muscles, serrez vos bras le long des côtes. Toute la force est dans la cage thoracique.

Feu de canon

éteint.

Répéter 3 fois.