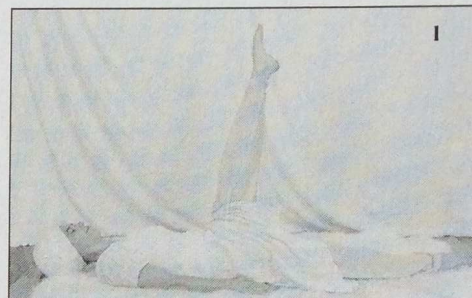


## KRIYĀ DE KUNDALINĪ YOGA

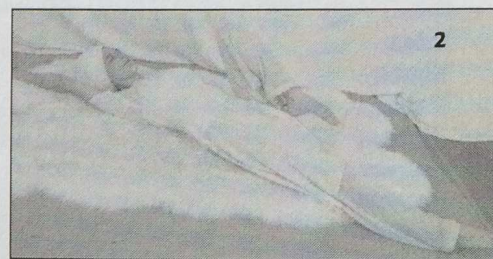
### RENFORCER LES ABDOMINAUX ET LE NOMBRIL

Ce kriya centrera, renforcera et équilibrera l'énergie du centre du nombril. Un centre énergétique du nombril fort vous donne une énergie illimitée et la capacité à vous transformer à volonté. Il est excellent pour les athlètes, car il vous aidera à améliorer toute performance à l'entraînement ou en compétition.

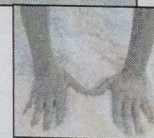
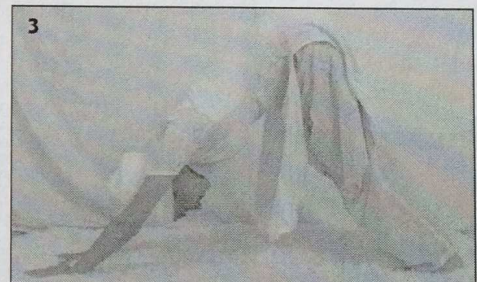
1. **Lever de jambes alterné** . Allongé sur le dos, à plat sur le sol. Les bras sont le long du corps paumes vers le sol. Les mains peuvent être placées sous les fesses si nécessaire. Inspirez et levez la jambe gauche à 90° par rapport au sol, le pied pointé vers le plafond. Expirez en reposant la jambe au sol. Inspirez et levez la jambe droite à 90° par rapport au sol, le pied pointé vers le plafond. Expirez et reposez la jambe au sol. Pratiquez une respiration lente et profonde. **3 minutes.**



2. **Crawl croisé** . Restez allongé sur le dos, à plat sur le sol, les bras le long du corps, les paumes à plat contre le sol. Sur l'inspiration, amenez le genou gauche à la poitrine et dans le même temps, tendez le bras droit en arrière sur le sol en pratiquant un mouvement d'étirement comme pour le dos crawlé. Expirez à plat. Inspirez et faites de même avec le bras et la jambe opposés. Continuez, inspirez et expirez par le nez en concentrant l'énergie de la respiration au centre du centre du nombril. **3 minutes.**



3. **Posture du Triangle** . Agenouillé la poitrine posée sur les genoux comme un rocher, redressez-vous lentement. Positionnez les pieds approximativement à la largeur des épaules, les pieds créent un angle droit avec le plan médian du corps. Penchez-vous à partir de la taille et posez vos mains au sol. Les mains sont positionnées vers l'intérieur, sur une largeur plus étroite que les épaules. Les extrémités des pouces se touchent dans la mesure du possible. Les coudes et les genoux sont tendus et la tête est placée dans le prolongement des bras. Basculez le pelvis et poussez sur les épaules de sorte que le poids soit équilibré de manière égale sur les mains et les pieds. Tenez la posture. Respirez longuement, lentement et profondément. **3 minutes.**

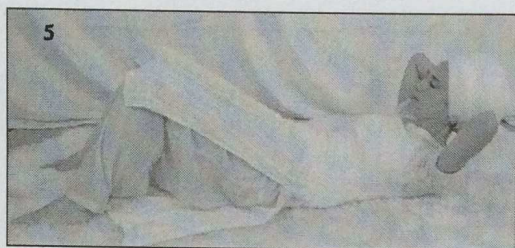


4. **Posture du Cobra** . Allongez-vous à plat sur le ventre. Amenez le menton au sol, posez les paumes des mains sur le sol, en avant et légèrement au-dessous des épaules. Joignez les jambes, le dessus des pieds au sol. Maintenant, inspirez et soulevez la tête, la poitrine et doucement relevez-vous. Assurez-vous que vos bras sont à la largeur de vos épaules, que les coudes soient légèrement déverrouillés, que les doigts pointent vers l'avant, que les épaules roulent vers le bas et l'arrière, que la poitrine est haute et la tête en arrière. L'ensemble du plancher pelvien repose sur le sol. Vous pouvez vous reposer sur les avant-bras si c'est plus confortable pour vous. Respirez longuement, lentement et profondément. **2 minutes.**

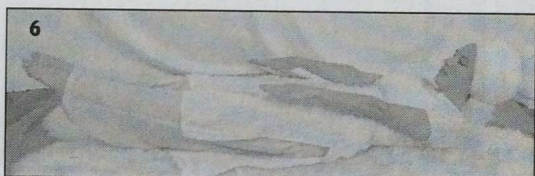


## KRIYĀ DE KUNDALINĪ YOGA

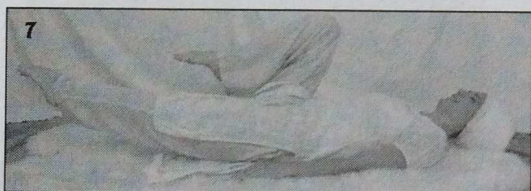
### RENFORCER LES ABDOMINAUX ET LE NOMBRIL



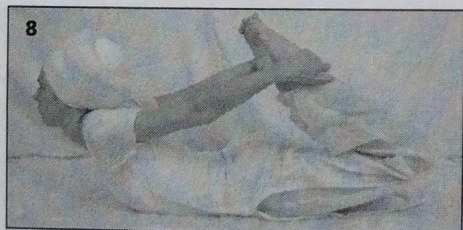
5. **Yoga Crunch.** Roulez sur le dos. Pliez les genoux pour avoir les pieds posés au sol. Entrelacez vos mains comme un panier et placez-les à l'arrière de la tête. Nous allons pratiquer un mouvement sur 6 temps du haut vers le bas. Soulevez la tête du sol et rappelez-vous que vous n'avez qu'à soutenir votre tête de vos mains ; ne tirez pas sur vos mains, ni sur vos bras. Basculez le bassin de manière à ce que le dos soit à plat sur le sol. Gardez cette position du dos bien à plat pendant tout l'exercice. Dans cette position, inspirez lentement, expirez et lentement contractez fermement les muscles abdominaux. Un... deux... trois... quatre... cinq... six. Maintenant inspirez et lentement relâchez les abdominaux. Un... deux... trois... quatre... cinq... six. Gardez la tête relevée dans les deux positions. Cela vous aidera à garder le dos à plat contre le sol. Continuez, allez doucement et concentrez votre énergie respiratoire précisément au centre du nombril. Imaginez que vous inspirez et expirez par le nombril. Cela vous aidera à vous concentrer sur cette zone de votre corps. **2 minutes.**



6. **Posture de tension.** Allongé à plat dos au sol. Levez le haut du dos et les épaules, en gardant le bas du dos plaqué au sol. Soulevez les bras au-dessus du tronc en les gardant à la largeur des épaules. Levez les jambes du sol, vos yeux tournés vers vos pieds pointés. Gardez les chevilles légèrement au sol si nécessaire. Respiration du Feu. **3 minutes.**



7. **Piston avec les jambes.** Toujours allongé au sol sur le dos. Amenez les genoux à la poitrine. Les bras sont le long du corps, paumes tournées vers le sol. Placez les mains sous les fesses si nécessaire. Inspirez et poussez la jambe gauche devant vous à environ 30 cm du sol le pied pointé. Expirez et changez de jambe. Utilisez une respiration puissante et profonde. **2 minutes.**

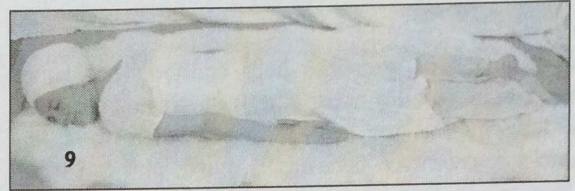


8. **Posture de l'Arc.** Mettez vous à plat ventre. Amenez vos bras vers l'arrière et saisissez vos pieds ou vos chevilles avec vos mains. Poussez la poitrine vers l'avant et tirez les bras en gardant les coudes tendus. Levez la poitrine et décollez du sol. La tête est relevée vers l'arrière. Tenez fermement la posture. Respiration longue et profonde. **2 minutes.**

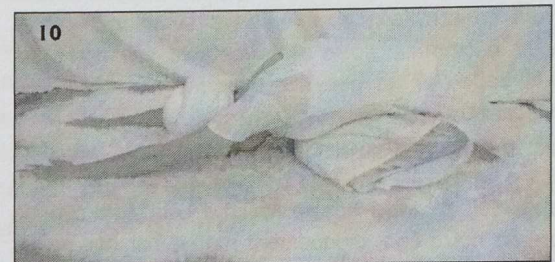
## KRIYĀ DE KUNDALINĪ YOGA

### RENFORCER LES ABDOMINAUX ET LE NOMBRIL

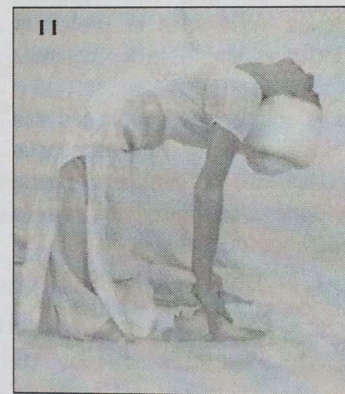
9. **Repos sur le ventre.** Reposez-vous sur le ventre avec une respiration normale, les bras aux côtés et la tête tournée sur un côté. **1 minute.**



10. **Posture du bébé, bras en avant.** Par une poussée, venez vous mettre à genoux et placez le front sur le sol. Étirez vos bras vers l'avant à la largeur des épaules. Détendez-vous dans cette position en respirant normalement. **1 minute.**



11. **Posture du Chameau.** Relevez-vous de la posture précédente et mettez sur les genoux. Étirez-vous bras vers l'arrière et placez vos deux mains chacune sur vos talons. Arquez le bassin vers l'avant en gardant les épaules en arrière et la poitrine vers le haut. Vous pouvez laisser tomber la tête vers l'arrière ou gardez le menton vers la poitrine à votre convenance.



12. **Posture du bébé.** Revenez vous agenouiller sur les talons, le front au sol. Les bras le long du corps au niveau des chevilles, paumes vers le haut. Détendez-vous avec une respiration normale. **1 minute.**

13. **Relaxation profonde.** Sortez de la posture et venez vous allonger sur le dos. Bien à plat, les bras le long du corps, paumes vers le haut, les yeux sont fermés et la respiration est légère et normale. Pliez légèrement les genoux pour être confortable si besoin.

