

Kriya per il rilassamento delle tensioni

(1-3 minuti per ogni passaggio)

- 1) Sdraiati a terra, portare le mani sulla pancia e sentire il respiro. Respiro lungo, lento e profondo.
- 2) Sdraiati a terra portare le ginocchia larghe al petto. Respiro lungo lento e profondo.
- 3) Sdraiati a terra muovere braccia e gambe come se si camminasse sulle nuvole.
- 4) In posizione facile afferrare il piede sinistro e portarlo verso la fronte: inspirare mentre si porta il piede in alto ed espirare quando si riporta il piede a terra. Ripetere con il piede destro.
- 5) Torsione del busto: inspirare al centro ed espirare andando in torsione (in posizione facile portare la mano destra sul ginocchio sinistro ed il braccio sinistro indietro e viceversa).
- 6) Sdraiati a terra aprire le braccia di lato aprendo il torace inarcando.
- 7) Sdraiati a terra portare le ginocchia al petto per recuperare dalla tensione precedente.
- 8) Sdraiati a terra, mani nella Stretta di Venere dietro la nuca. Inspirare sempre quando le gambe sono al centro piegate, ed espirare piegare verso sinistra (gambe accavallate - gamba sinistra sulla destra) e verso destra (gambe accavallate - gamba destra sulla sinistra).
- 9) Sdraiati a terra, portare le gambe a 90° divaricate a 60° afferrando le ginocchia dall'interno coscia.
- 10) Rilassamento in posizione cadavere.
- 11) Meditare con il mantra

**Ad Gureh Nameh, Jugad Gureh Nameh,
Sat Gureh Nameh, Siri Guru Dev-eh Nameh**