

## Connecté au Cœur

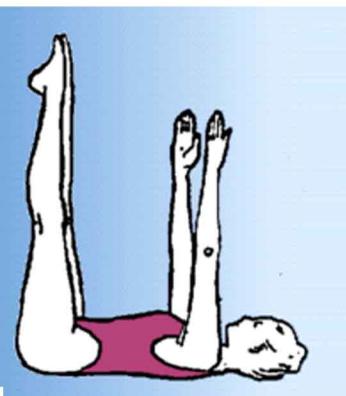
Ce Kriya ouvre le centre du cœur par (1) un nettoyage émotionnel, (2) en méditant sur le Soi et (3) en connectant le centre du nombril et le troisième œil avec le centre du cœur.

1/ La main droite en *Sourya Mudra* (pouce et annulaire en contact), main gauche en *Buddhi Mudra* (pouce et petit doigt en contact). Les deux mains levés, les paumes vers l'avant, les épaules basses. Respiration du feu (depuis le centre du nombril) puissante par la bouche, les joues se gonflent et se dégonflent. Continuez **3 minutes et demi**, inspirez par le nez et gardez l'air 30 secondes. Expirez et recommencez deux fois.



2/ Placez les mains sur le cœur. Le regard concentré sur le bout du nez. Méditez sur "la bonté du cœur... sur votre unicité... sentez la justesse divine sous vos mains". **5 minutes 15 secondes.**

3/ Tirez les genoux vers la poitrine et tenez-les très fort avec vos mains. Sautez de bas en haut pendant **1 minute et demi.**

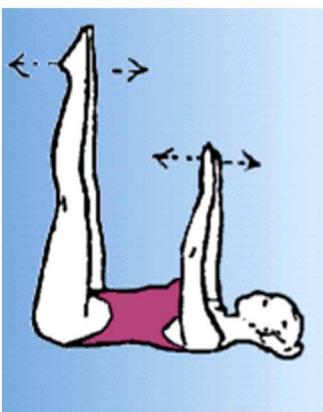


4/ Sur le dos, levez les jambes et les bras à 90°, et gardez les bien droits, les orteils pointés en avant avec une puissante respiration du feu.

**3 minutes 15 secondes.**

*Cet exercice équilibre les méridiens, et permet d'éliminer et brûler les toxines.*

5/ Baby pose (assis sur les talons avec le front sur le sol et les bras sur les cotés). **Dormez 6 minutes**



6/ Même position que l'exercice 4 mais cette fois ci bougez en alternance les bras et jambes de 18°. Respiration du feu **2 minutes et demi.**

7/ Assis en tailleur, placez les mains sur le cœur et méditez ou chantez pendant **14 minutes.**

