

## Aura

### Renforcement de l'Aura

1) Debout, penchez-vous vers l'avant pour poser les paumes sur le sol, le corps formant un triangle. Levez la jambe droite tendue derrière. Expirez en fléchissant les bras, pour que la tête se trouve près du sol. Inspirez en poussant sur les bras pour revenir dans la posture du triangle, en gardant la jambe tendue derrière. Continuez ce mouvement 1 et 1/2 minute, puis changez de jambe et continuez 1 et 1/2 minute encore.

2) Assis jambes croisées, tendez le bras gauche devant, paume tournée vers la droite. Tendez le bras droit et faites-le passer sous le bras gauche (2 A). Le pouce droit est vers le bas, la paume tournée vers la droite. Entrecroisez les doigts (2 B).

Inspirez en levant les deux bras à 60° (2 C), expirez en abaissant les bras, gardez les coudes raides. Respirez profondément 2 à 3 minutes puis inspirez en tendant les bras vers le ciel (2 D). Expirez et relaxez-vous.

3) Tendez les deux bras devant vous, parallèles au sol, les paumes se faisant face, espacées de 15 centimètres l'une de l'autre. Ouvrez les bras au maximum sur l'inspiration, et expirez en revenant à la posture initiale. Continuez 3 minutes avec une respiration rythmique et profonde.

Commentaires : C'est un excellent kriya pour tenir les maladies à distance, et pour développer son aura. On peut augmenter les temps jusqu'à 7 1/2 minutes pour chaque partie de l'exercice 1, et jusqu'à 15 minutes pour les exercices 2 et 3. Cela vous fera beaucoup transpirer. Vous serez débarrassés de presque tous vos problèmes digestifs. Cela donne de la force à vos bras, et étend votre pouvoir de projection et de protection au sein de votre personnalité.

