



PARIVARTHANA KRIYA

Comment le pratiquer ?



1.

Inspirez lentement en levant les bras à hauteur des épaules, sans tension (les bras doivent être légèrement pliés au niveau du coude), paumes tournées vers le ciel.

Au niveau des épaules, retournez les paumes vers la terre et expirez lentement en abaissant les bras vers les genoux. Avant que les paumes ne touchent les genoux, retournez-les vers le ciel et répétez l'opération.

Faites-le 9 fois en tout.

Tout au long du processus, concentrez-vous sur la respiration (l'air passe par les narines, emplît entièrement la poitrine, puis s'en va)

2.

Posez les mains sur les genoux en Sanjeevini mudra. Inspirez et expirez lentement 9 fois dans cette posture en vous focalisant sur le souffle.



3.

Remerciez Risheeshwar Narendran avec gratitude pour cette pratique en joignant vos paumes au niveau du cœur