

LES KRYAS D'HIMALAYA

Ces postures m'ont été transmises par Philippe et j'en suis très reconnaissante. Lui même les a reçu d'un Baba lorsqu'il était dans l'himalaya. Un baba est un sage. Cette pratique est transmise par voie orale uniquement. Je considère que c'est un honneur de la partager avec vous.

Les kryas sont une série de postures qui se pratiquent 108 fois sur un rythme dynamique bouche fermée avec une expire sonore par les narines. Je vous invite à faire des séries de 27. Entre chaque pratique appréciez le mouvement intérieur et l'énergie qui circule dans tout le corps.



Inspire, épaules relâchées



Expire en croisant les bras devant



Inspire genoux souples à pratiquer comme une danse regard vers le ciel



Expire menton vers la gorge et bras loin derrière le dos - genoux souples



Flexion latérale dynamique. Prendre chin mudra (index enroulé dans pouce)
Inspire à droite le visage tourné vers le coude



Expire à gauche.
Reprendre la même série en inspire à gauche et expire à droite



Torsion dynamique tel un semeur . maintenir le bassin en frontal Inspire vers la droite le bras droit vers l'arrière au dessus de l'épaule droite et la main gauche au niveau de l'épaule droite . Les doigts sont souples. Expire idem vers la gauche.
A la fin de la série placer les bras le long du corps puis recommencer de l'autre coté



Expire : talons en contact

Inspire : talons en contact



Ecart des pieds avant la torsion : Placer pouces en contact et auriculaires en contact avec intérieur des gros orteils



Départ de la torsion : expire : basculer le buste parallèle au sol



Torsion en dynamique : inspire main gauche à l'extérieur du pied droit – regard vers la main droite



Expire main droite à l'extérieur du pied gauche – regard vers la main gauche.
A la fin de la série se redresser puis recommencer de l'autre coté



Pince dynamique : Inspire vers le ciel genoux souples



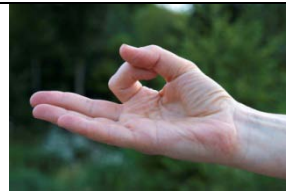
Expire vers le sol tête relâchée et les mains le plus vers les talons voir au delà



Le guerrier dynamique expire les pieds en appui dans le sol



Inspire la jambe droite vient toucher la main gauche.
A la fin de la série se redresser puis recommencer de l'autre coté



Demi rotation de l'épaule avec ondulation du bras. Départ comme photo puis inverser les paumes en partant de la main droite qui tourne paume vers l'arrière entraînant la rotation de l'épaule droite puis expire avec rotation de l'épaule gauche qui entraîne la paume de la main gauche de face. Recommencer en inversant le mouvement.