

## kriya Sarabandanda

-Commencer en posture du triangle, les pieds et les mains sont écartés d'environ 30 cm et ils resteront à la même place pendant tout l'exercice

-De la posture du triangle, en appui sur les pointes de pieds et les mains, après avoir expiré, rejoindre le sol en baissant la poitrine uniquement, tête relevée,

-Toujours avec les doigts de pieds crochetés au sol, posture du cobra, inspirer, expirer

-Inspirer en revenant en posture du triangle en appui sur les pointes de pieds, expirer en appui sur les talons.

Faire l'exercice 26 fois, se relaxer 10 mn et recommencer 2 fois. Au début, Commencer à 13, voir 7 séries et augmenter progressivement.

Ce kriya permet au sang de circuler pleinement dans les veines et les artères. Il ouvre les vertèbres dorsales pour permettre au sang de circuler dans toute la colonne vertébrale et tout le corps. Il aurait la capacité de guérir toutes maladies.

Le kriya est issu de l'ouvrage "Transitions to a heart center world through the kundalini yoga and méditation " de Yogi Bhajan par Gururattan Kaur Kalsa, Ph D and co.

