

1 à 4: respiration de feu par la bouche en O

1



5 mn  
talons joints, pieds, plats, lever  
les jambes à 90° et les baisser  
mains sous les fesses si besoin  
fin: inspirer, suspendre, expirer,  
relâcher

2



2 mn  
lever une jambe  
à la fois

3



4 mn  
en vache, lever  
une jambe après  
l'autre

4



2 mn  
lever aussi le  
bras opposé



fin: inspirer, suspendre,  
expirer, s'asseoir sur les talons,  
bras sur le tapis, front au sol

5



52 grenouilles  
talons joints hors du sol,  
inspirer jambes tendues, expirer  
jambes pliées  
fin: inspirer, suspendre, se rasseoir

6



5 mn  
inspirer bras tendus au dessus  
de tête, expirer bras à 60°  
(cycle = 2 secondes)  
fin: inspirer, suspendre,  
contracter bas du corps, expirer  
puis 5mn de méditation



# SAHIBI KRIYA

Maîtriser le domaine  
Mental et Physique

activation: coeur & système circulatoire, système endocrinien & immunitaire, mental

