

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

