

## **Mahabandha,**

la grande fermeture, transporte l'énergie dans une seule poussée du bas de la colonne vertébrale au sommet du crâne.

Après chaque exercice du yoga Kundalini, il est recommandé d'utiliser les bandhas comme suit :

*Inspirez une fois profondément.*

*Retenez le souffle pendant environ 30 secondes et contractez aussi fort que possible Mulabandha, la fermeture de la racine.*

*Ensuite, expirez à fond.*

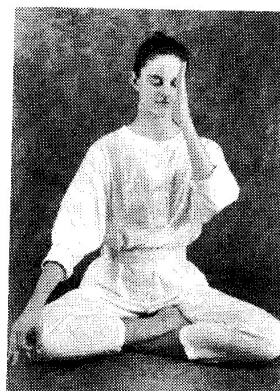
*Bloquez votre respiration pendant environ 30 secondes et contractez Mahabandha (fermeture de la racine, fermeture du diaphragme, fermeture de la gorge). Concentrez-vous sur le sommet du crâne et visualisez un flux d'énergie ou de lumière qui monte en vous.*

L'effet de Mahabandha peut être renforcé en posant la langue sur la partie molle du palais (arrière) et en roulant les yeux.

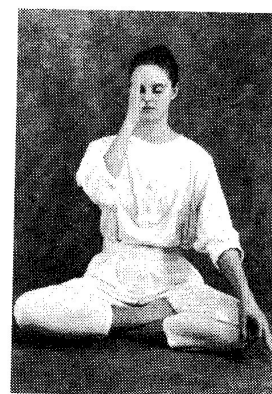
Si la posture dans laquelle vous vous trouvez ne permet pas l'exécution de Mahabandha, par exemple parce que la nuque est inclinée en arrière et empêche la rétention de la gorge, contractez néanmoins une nouvelle fois Mulabandha.

## **Exercices**

1 À 3 MINUTES PAR EXERCICE. AUGMENTER LA DYNAMIQUE DANS LES EXERCICES MARQUÉS D'UN \*. NE PAS OUBLIER LA CONCENTRATION DE LA PENSÉE : *SAT* EN INSPIRANT, *NAM* EN EXPIRANT.



*Gauche*



*Droite*

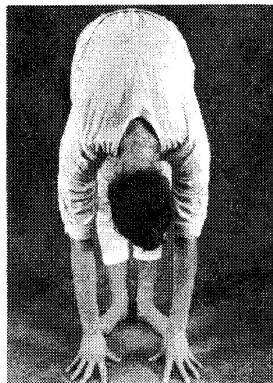
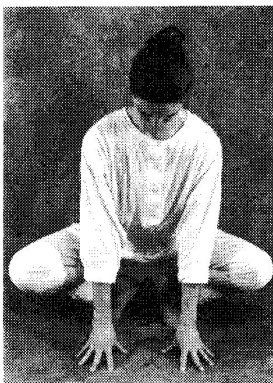
### **1. Posture confortable**

Obtenez du pouce gauche la narine gauche, en la pressant du bas. La main droite repose en *Gyan Mudra* sur le genou. Respirez longuement et profondément en rentrant et en sortant sans interruption le ventre.

Après 1 à 3 minutes, obtenez l'autre narine.

Cet exercice a un effet ascendant et descendant sur la tension artérielle. La tension baisse quand on obture la narine droite ; elle augmente quand on obture la narine gauche.

La répercussion de la tension artérielle du mouvement diaphragmatique est combinée avec l'effet énergétique de la respiration par la narine (p. 105).



*Expirez Inspirez*

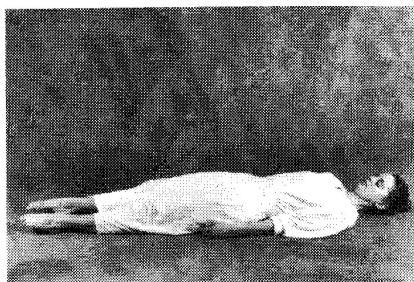
## 2. La grenouille\*

Accroupi sur la pointe des pieds. Les talons rapprochés, appuyez le bout des doigts, entre les genoux écartés, sur le sol.

*Inspirez* et remontez le bassin. La tête est au centre des bras.

*Expirez* et redressez-vous dans la position initiale.

Exercice qui active le cœur. Le travail intensif des muscles des jambes stimule le transport de retour du sang vers le cœur.

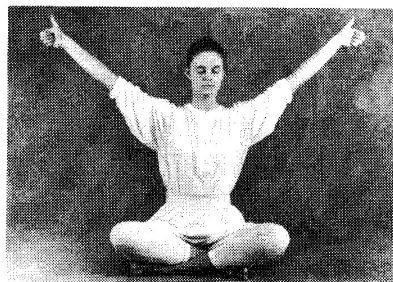


*Respiration du feu*

## 4. Position couchée sur le dos

Poussez les orteils en avant et contractez les mollets. *Respiration du feu.*

Cet exercice a un effet homéopathique. En provoquant et en supportant de légères crampes dans les mollets, symptôme de troubles vasculaires, vous améliorez l'irrigation sanguine des jambes.



*Respiration du feu*

## 3. « Ego Eradicator »

En posture simple, levez les bras à 60°. Serrez les poings en levant les pouces. Tirez les bras en arrière afin de créer une traction dans le centre de la poitrine.

*Respiration du feu.*

Dans le langage des doigts, le pouce symbolise l'Ego. La participation du muscle test et la traction dans la poitrine stimulent l'énergie cardiaque.

COURTE RELAXATION SUR LE DOS, ENVIRON 2 MINUTES.

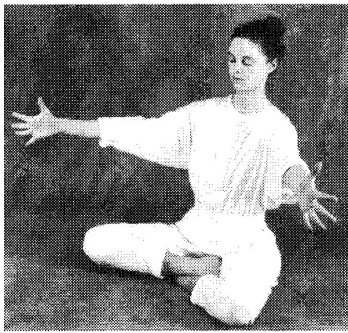


## 5. Posture sur les épaules

Couché sur le dos, pliez les genoux, soulevez les hanches en prenant appui sur les mains, les coudes pliés. Tendez les jambes à la verticale et écartez-les ensuite à 60°.

*Respiration longue et profonde.*

Dans cette posture, le rapport des pressions est inversé, ce qui produit un effet très curatif sur la circulation sanguine. Cet exercice prévient et soigne les varices.



*Respiration du feu    Expiration*

## 6. Posture confortable

Etendez les bras en avant dans un angle de 60° comme si vous vouliez embrasser quelqu'un. Ecartez les doigts sous tension. *Respiration du feu* (environ 1 minute).

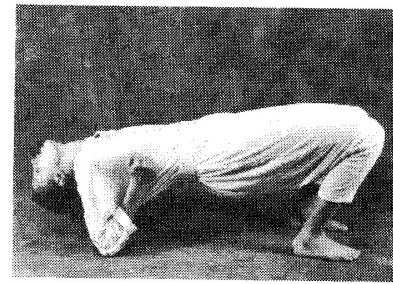
*Retenez votre souffle* et serrez les poings, tirez-les lentement vers le thorax, les muscles contractés comme si vous brisiez une résistance imaginaire.

Les poings arrivés près du thorax, expirez.

Répétez plusieurs fois ce cycle.

Outre l'utilisation du muscle test du cœur, cet exercice réalimente le chakra du cœur.

COURTE RELAXATION SUR LE DOS, ENVIRON 2 MINUTES.

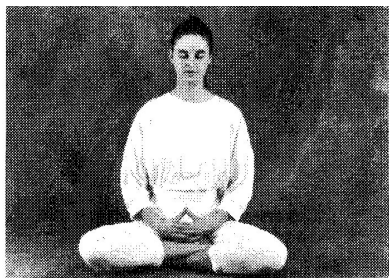


## 7. Le demi-pont

Couché sur le dos, posez les pieds sous les genoux. Prenez appui sur les coudes et soulevez les hanches. Serrez les poings sans pression, laissez tomber la tête en arrière.

*Respiration longue et profonde par la bouche.*

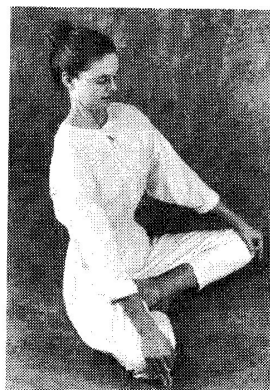
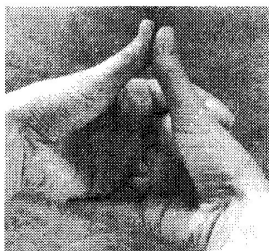
La position inversée agit sur la tension artérielle et crée en outre une tension dans la cavité thoracique.



### 8. Posture confortable

Les mains en fermeture de Vénus, les pointes des pouces jointes.  
*Inspirez* et contractez Mula-bandha (fermeture de la racine).  
*Expirez* et détendez Mula-bandha.

Cet exercice, ainsi que les deux suivants, utilise les bandhas afin d'améliorer la circulation par le biais de la tension artérielle. Il libère également l'énergie Shakti et la transporte au cœur.



### 9. Posture confortable

Les mains en *Gyan Mudra* (pouces et index joints) sur les genoux.  
*Inspirez*.  
*Expirez* et maintenez le thorax dans une position haute.  
 Rentrez et sortez l'estomac aussi longtemps que vous pouvez retenir le souffle. Puis, inspirez et expirez à nouveau et recommencez.

Fermeture du diaphragme : la fonction du diaphragme, qui consiste à aspirer le sang vers le cœur, est soutenue. En outre, l'énergie est transportée dans la cavité thoracique.



### 10. Posture confortable

Posez la main droite en *Gyan Mudra* sur le genou. Posez la main gauche, la paume retournée vers l'extérieur, sur le dos entre les omoplates.  
*Inspirez. Expirez.*  
*Bloquez la respiration aussi longtemps que possible, et contractez Mahabandha* (bas du bassin, muscles abdominaux, diaphragme et muscles de la gorge).  
*Puis inspirez à nouveau et recommencez.*

Cet exercice combine les effets des deux exercices précédents à l'aide d'une position de la main, qui transporte l'énergie libérée vers le centre du cœur. Egalement forte contraction du muscle test.

LONGUE ET PROFONDE  
 RELAXATION SUR LE DOS  
 (10 À 15 MINUTES).

EXÉCUTEZ LES CINQ ÉTAPES  
 DU RÉVEIL.