

1) **Mouvements circulaires des bras.** Debout, le poids du corps réparti également entre les deux pieds, les bras sont tendus, sans plier les coudes. Faites le *buddhi mudra* avec les deux mains (l'extrémité de l'auriculaire et du pouce sont en contact, les autres doigts sont décontractés mais tendus). Faites des grands cercles avec les bras tendus, en les levant devant et au-dessus de la tête puis en les baissant en arrière et en les remontant vers l'avant. Le rythme est automatique et soutenu. Concentrez-vous et mettez toute votre énergie dans cet exercice. Ce doit être un mouvement régulier et continu. Pratiquez cet exercice **5 minutes**. Puis, inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête brièvement.

Cet exercice stimule les poumons et les méridiens des poumons, et nettoie le système lymphatique supérieur.

2) **Mouvements circulaires des bras.** Toujours debout, les poings refermés sur les pouces, faites des grands cercles avec les bras dans l'autre sens : baissez les bras devant vous, remontez-les derrière puis au-dessus de la tête. Gardez les bras droits et continuez puissamment pendant **1 à 2 minutes**. Puis inspirez, les bras tendus devant vous, parallèles au sol.

Cet exercice contrebalance le mouvement de l'exercice 1 et fait circuler le sang vers le cou et les joues.

3) « **Har** » en rythme. Debout et bien droit, levez les bras tendus au-dessus de la tête. Penchez-vous en avant et posez les deux mains à plat sur le sol. Frappez le sol **7 fois** avec les paumes, en chantant le son **Har !** à chaque fois que les mains frappent le sol. Puis, redressez-vous et frappez les mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête en chantant **Hari!** Créez un rythme soutenu de sorte que le son soit un continuel : **Har, Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari !** Continuez pendant **6 à 7 minutes**. Inspirez, levez les bras un court instant. *Détendez-vous.*

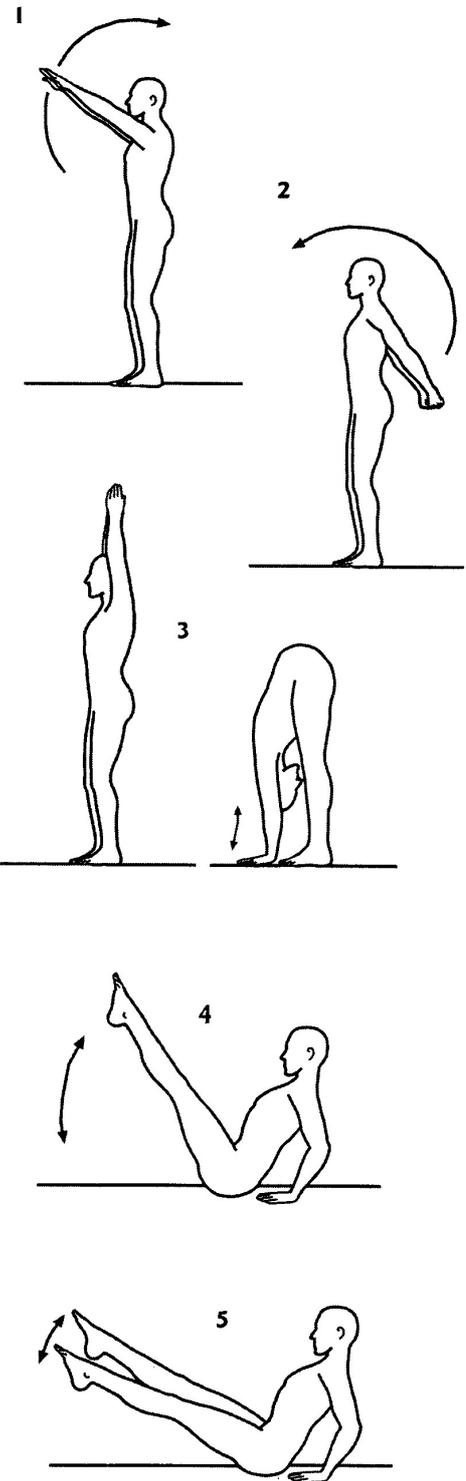
Cet exercice stimule le chakra du nombril. Il libère des réserves d'énergie à des fins curatives, de coordination du corps, et d'amélioration de la circulation dans l'appareil digestif. Le mantra sert à déclencher l'énergie de ce chakra. Il permet aussi de libérer des émotions telles que la peur et la confusion qui entravent l'aptitude à la prise rapide de décisions.

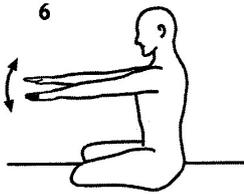
4) **Élévations des jambes avec respiration du feu.** Asseyez-vous, les jambes collées et tendues devant vous, les talons bien joints. Placez les mains sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez vigoureusement les deux jambes à 60° du sol puis abaissez-les. Ajoutez une respiration du feu puissante. Synchronisez mouvement et respiration : une inspiration-expiration en respiration du feu lorsque vous levez les jambes, et une inspiration-expiration lorsque vous baissez les jambes. Continuez pendant **2 minutes**.

Cet exercice fait circuler l'énergie sous le nombril et stimule la partie inférieure du colon. Il favorise aussi la circulation vers la partie inférieure des jambes.

5) **Mouvements de ciseaux des jambes avec respiration du feu.** Assis, les jambes tendues devant vous, placez les mains à plat sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez les jambes à environ 45 cm du sol. Commencez un mouvement de ciseaux. Écartez les jambes latéralement de 45°, pas plus. Synchronisez ce mouvement avec la respiration du feu. Continuez pendant **2 à 3 minutes**, puis inspirez en maintenant les jambes jointes et tendues devant vous, puis détendez-les en les posant au sol.

Cet exercice renforce les effets de l'exercice 4, et rééquilibre le champ électromagnétique. Il est aussi excellent pour renforcer l'appareil génital.





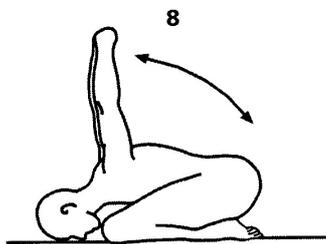
6) **Mouvements de ciseaux avec les bras et la respiration du feu.** Assis jambes croisées, tendez les bras devant le torse, parallèles au sol et parallèles entre eux, les paumes tournées vers le bas. Commencez un mouvement de ciseaux avec les bras. Alternez en croisant les bras une fois dessus, une fois dessous. Écartez les bras de la largeur des épaules. Synchronisez le mouvement avec une respiration du feu puissante. Continuez pendant **30 à 60 secondes**. Inspirez, les bras parallèles. *Détendez-vous.*

Cet exercice régénère les poumons et synchronise le champ électromagnétique du cœur avec le rythme de la respiration.



7) **Posture du bébé avec respiration du feu.** Assis sur les talons, penchez-vous en avant et posez le front sur le sol. Les bras sont tendus le long du corps sur le sol, les paumes tournées vers le haut. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Faites la respiration du feu pendant **30 à 60 secondes**.

Cet exercice provoque un afflux sanguin vers le cerveau, les yeux et les glandes supérieures.



8) **Mouvements avec Yoga mudra et respiration du feu.** Toujours dans la même position, levez les bras tendus en arrière à la verticale et joignez les mains. Croisez les doigts dans la fermeture du marteau et croisez les pouces l'un sur l'autre afin de verrouiller les mains. Levez les bras et baissez-les. Créez un rythme constant et rapide. Ajoutez la respiration du feu au mouvement : une respiration du feu en levant les bras, et une respiration du feu en les baissant. Continuez pendant **2 minutes**. Inspirez, levez les bras vers le haut, gardez les poumons pleins un court instant. *Détendez-vous.*

Cet exercice agit sur la partie supérieure des poumons et renforce le champ magnétique.



9) **Méditation.** Assis jambes croisées, méditez. Gardez la colonne vertébrale droite, la poitrine légèrement soulevée, le bas de la colonne doucement cambré vers l'avant. Élevez votre esprit vers l'Infini, l'illimité, l'Immense. Ouvrez votre cœur et faites une prière personnelle - pour la force, la guérison et la conscience. Mettez-y tout votre esprit, tout votre cœur et toute votre âme. Continuez pendant **2 à 3 minutes**.

10) *Relaxez-vous complètement.*

COMMENTAIRES :

Lorsque les poumons et la circulation fonctionnent parfaitement, vous débordez d'énergie et d'assurance. Le flux de la respiration détermine votre état émotionnel. Cette série régénère les poumons et améliore la circulation à travers le corps. C'est un kriya rythmé et court pour des élèves de niveau intermédiaire ou pour des débutants enthousiastes en bonne forme physique. Avec 22 minutes par jour de pratique de ce kriya, vous pouvez régénérer votre organisme. Il prépare les poumons pour l'excellente pratique de pranayam du Kundalini yoga.

Cette série a été enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan le 7 décembre 1983.