Kriya pour l'élévation

2 sur 2

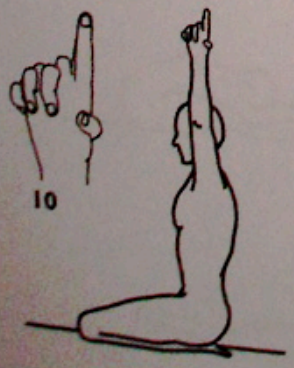
6

7

8

9

10



6) ***Etirement du nerf de vie.*** Assis, les jambes largement écartées, attrapez fermement les gros orteils comme dans l'exercice 4. Inspirez et étirez la colonne vertébrale, en tirant sur les gros orteils. Expirez, inclinez-vous vers la gauche et amenez la tête vers le genou gauche. Inspirez, redressez-vous, expirez et inclinez-vous en amenant la tête vers le genou droit. Continuez en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Puis inspirez en vous redressant, expirez en vous penchant devant vous, et touchez le sol avec le front. Continuez ce mouvement de haut en bas **1 minute**, puis inspirez, redressez-vous. Expirez en amenant le front vers le sol. En gardant les poumons vides un court instant, étirez la colonne vers le bas et vers l'avant. Inspirez et détendez-vous.
Cet exercice assouplit la région lombaire et sacrale, et recharge le champ magnétique.

7) ***Posture du cobra.*** Allongez-vous sur le ventre, les mains à plat sur le sol, sous les épaules. Les talons sont joints, la plante des pieds vers le haut. Inspirez dans la posture du cobra : cambrez le dos, vertèbre par vertèbre, de la nuque au coccyx jusqu'à ce que les bras soient tendus. Faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, cambrez le dos au maximum. Expirez et gardez les poumons vides un court instant, tirez le *mul bhand*. Inspirez. Expirez lentement, repliez les bras et détendez la colonne, vertèbre par vertèbre, du coccyx à la nuque. *Relaxez-vous*, allongé sur le ventre, le menton sur le sol et les bras le long du corps.
Cet exercice harmonise l'énergie sexuelle et équilibre les énergies de prana et apana afin que l'énergie de la kundalini puisse monter vers les centres supérieurs, au cours des exercices qui suivent.

8) ***Haussements d'épaules.*** Assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez les épaules. Expirez et laissez-les retomber. Continuez à un rythme constant en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et détendez-vous.
Cet exercice harmonise les chakras supérieurs et ouvre la porte aux sécrétions hormonales en direction du cerveau.

9) ***Mouvements circulaires de la tête.*** Assis jambes croisées. Faites un cercle avec la tête, dans le sens des aiguilles d'une montre, en amenant l'oreille droite vers l'épaule droite, l'arrière de la tête vers la nuque, l'oreille gauche vers l'épaule gauche, puis le menton vers la poitrine. Les épaules sont relaxées et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré lors des mouvements circulaires de la tête. Continuez **1 à 2 minutes**, puis changez de sens et continuez encore **1 à 2 minutes**. Ramenez la tête au centre et détendez-vous.

10) ***Sat kriya.*** Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut. Les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche ; les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit. Chantez *Sat Naam* énergiquement, à un rythme constant, environ 8 répétitions toutes les 10 secondes. Projetez le son *Sat* au centre abdominal et au plexus solaire, en tirant au maximum le nombril vers l'arrière et vers le haut. Relâchez le nombril sur *Naam*. Continuez **3 à 7 minutes**, puis inspirez et contractez les muscles depuis les fessiers jusqu'en haut du dos, au-delà des épaules. Visualisez l'énergie jaillissant par le haut du crâne. Expirez. Inspirez profondément. Expirez à fond et tirez le *mul bhand*, poumons vides. Inspirez et relaxez-vous.
Sat kriya fait circuler l'énergie de la kundalini à travers le système des chakras, il favorise la digestion et renforce le système nerveux.

11) *Relaxez-vous, assis jambes croisées ou allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.*
La relaxation profonde vous permet d'apprécier et d'intégrer consciemment les changements apportés par la pratique de ce kriya, sur les plans physique et mental. Elle vous permet de sentir l'extension de soi à travers le champ magnétique et l'aura, et de relaxer profondément le corps physique.

Cette série est tirée de *Keeping Up with Kundalini Yoga*.