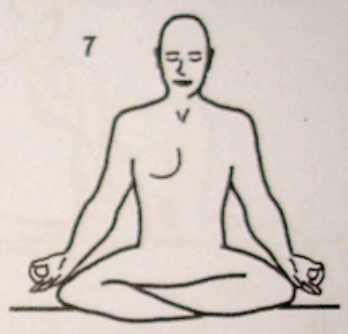
Surya Kriya

6) ***Flexions latérales de la colonne.*** Asseyez-vous les jambes croisées. Attrapez les épaules en plaçant les doigts devant et les pouces derrière. Les bras et les coudes sont parallèles au sol. Inspirez en vous inclinant vers la gauche, expirez en vous inclinant vers la droite. Continuez ce mouvement de balancier en respirant profondément **3 minutes**. Puis inspirez en revenant au centre. *Détendez-vous.*
Cet exercice assouplit la colonne, distribue l'énergie à travers tout le corps, et équilibre le champ magnétique.

7) ***Méditez.*** Asseyez-vous dans une posture de méditation parfaite, la colonne vertébrale droite. Dirigez toute votre attention sur le point entre les sourcils. Tirez le centre du nombril vers l'arrière, gardez cette position, tirez le *mul bhand*. Observez le flux de la respiration. Sur l'inspiration, écoutez en silence le son *Sat*, sur l'expiration, écoutez en silence le son *Naam*. Continuez **6 minutes** ou plus.
Cet exercice vous entraînera dans une méditation curative profonde.



COMMENTAIRES :
Ce *kriya* s'appelle *Surya*, d'après l'énergie du soleil. Lorsque vous débordez d'énergie solaire, vous ne prenez pas froid, vous êtes dynamique, expressif, extraverti et enthousiaste. C'est l'énergie de la purification. Elle prévient la prise de poids, et facilite la digestion. Elle rend l'esprit clair, analytique et orienté vers l'action. Ces exercices stimulent systématiquement la force pranique positive et l'énergie de la kundalini elle-même. Incorporez-les de temps à autre dans votre sadhana quotidienne, afin de renforcer votre corps et votre aptitude à vous concentrer sur plusieurs tâches.

Cette série est tirée de *Sadhana Guidelines*.