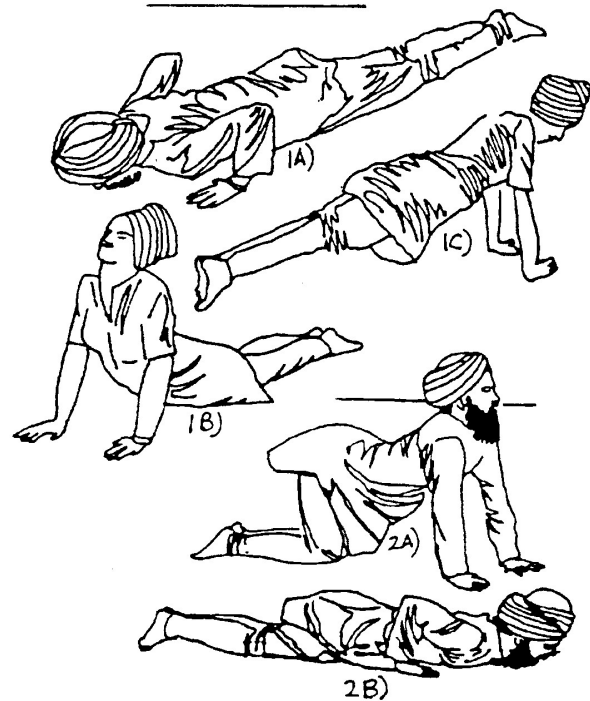


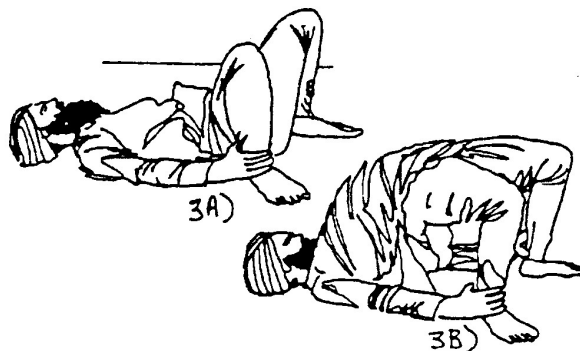
TRANSFORMATION DE L'ENERGIE SEXUELLE

1) Allongé sur le ventre, les mains de chaque côté sous les épaules (1 A), redressez la tête vers l'arrière et redressez le buste dans la posture du cobra (1 B). Inspirez en levant le bassin pour venir en plateforme avant (1C). Expirez en posant le bassin sur le sol, dans la posture du cobra. Répétez cela 26 fois, puis relaxez-vous 2 minutes sur le ventre. Le professeur doit chanter : *Ong* - la conscience créative et infinie - sur l'inspiration, et *Sohong* - je suis Toi - sur l'expiration. Cela va créer un rythme et permettre au mental de rester concentré.

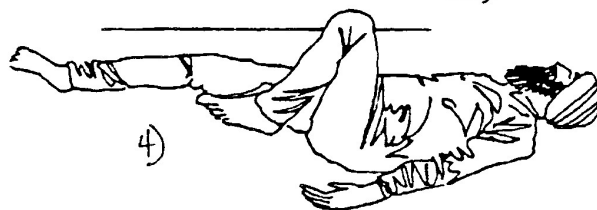
2) Venez dans la posture de la vache (2 A), puis amenez le menton et la poitrine sur le sol sur l'expiration en fléchissant les bras (2 B). Inspirez en revenant dans la posture de la vache. Le professeur chante *Ong* sur l'expiration, *Sohong* sur l'inspiration. Répétez 26 fois.



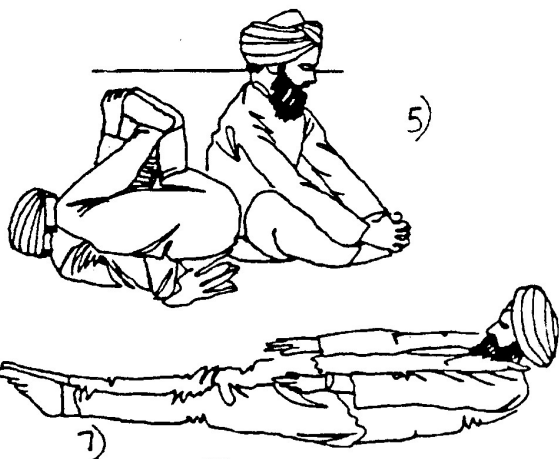
3) Venez immédiatement sur le dos, attrapez les chevilles en fléchissant les genoux, les plantes des pieds sur le sol près des fesses (3 A). Inspirez en levant le bassin le plus haut possible (3 B), expirez en le ramenant sur le sol. Répétez 26 fois et détendez-vous 2 minutes, puis répétez encore 26 fois.



4) Immédiatement après, levez les jambes à 45 centimètres et respirez puissamment, longuement et profondément pendant 30 secondes. Puis amenez un genou sur la poitrine, puis l'autre en étendant simultanément la jambe qui venait de se plier, etc, avec une respiration profonde, de 45 secondes à 1 minute. Inspirez, tendez les 2 jambes 5 secondes, puis expirez et détendez-vous.



5) Sur le dos, amenez les plantes des pieds ensemble, et attrapez-les avec vos mains. Roulez sur le dos d'avant en arrière 30 à 45 secondes.

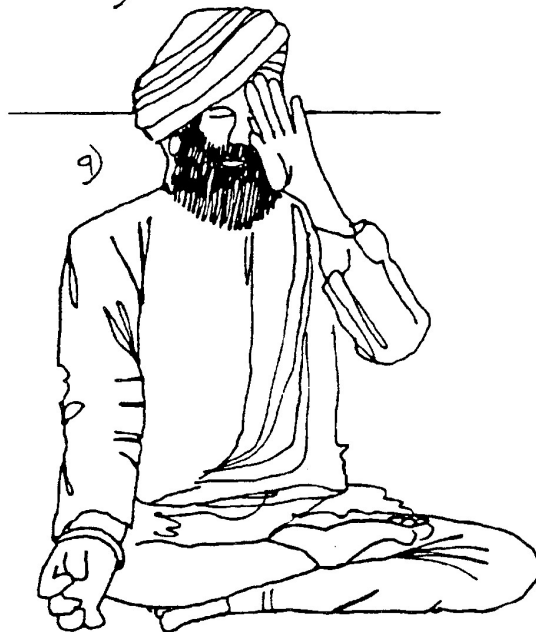


6) Relaxation profonde 2 minutes.

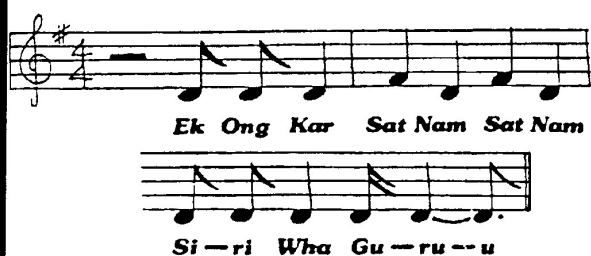
7) Posture de tension : la tête et les pieds relevés de 15 centimètres, fixez les orteils, trouvez votre équilibre et tenez la posture 7 minutes. Inspirez profondément, expirez et restez poumons vides aussi longtemps que possible en tirant le mulbhand. Inspirez, expirez, mulbhand. Répétez cette respiration 4 fois, et détendez-vous.

8) Complètement relaxé sur le dos, laissez l'énergie circuler. Sentez-vous illimité. Pensez à l'Infini.

9) Jambes croisées, fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche. Fermez la narine gauche avec le petit doigt de la même main, et expirez par la narine droite. Concentrez-vous sur la base de la colonne vertébrale, et tirez le mulbhand. Inspirez mentalement *Sat* - la Vérité - et expirez mentalement *Nam* - l'Identité ou le Nom. Continuez 1 minute. Puis faites la respiration du feu en inspirant par la narine gauche, et en expirant par la droite. Continuez la respiration du feu seulement par la narine gauche 15 secondes, puis par la narine droite 15 secondes. Continuez 5 secondes par les 2 narines, puis inspirez et restez 5 secondes poumons pleins. Expirez et restez 30 secondes poumons vides. Inspirez profondément et expirez.



10) Chantez *Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru* de la manière suivante :



Lorsque vous chantez *Sat Nam* et *Guru*, tirez et relâchez le mulbhand. Il va progressivement devenir si fort, qu'il sera facile de le tenir tiré pendant tout le chant. Continuez 6 minutes. Inspirez, tenez 15 secondes et expirez. Relaxez-vous ou méditez.



Commentaires : Notre culture nous conduit à voir le sexe comme un moyen de plaisir et de reproduction. On ne nous a pas inculqué le besoin de modérer l'activité sexuelle, dans le but de conserver notre santé et notre équilibre nerveux.

L'expérience sexuelle réalisée avec la conscience juste peut vous donner l'expérience de Dieu et de la félicité. Mais avant que cela puisse se produire, vous devez charger vos batteries sexuelles et posséder une réelle force. Le liquide séminal produit par l'homme et la femme contient une haute concentration de sels minéraux et d'éléments qui sont cruciaux pour le fonctionnement du cerveau et l'équilibre nerveux. Il est réabsorbé par le corps si on lui laisse le temps de mûrir. Son essence, ou *ojas*, s'infiltré alors dans le liquide céphalo-rachidien. Faire fonctionner votre mental sans *ojas*, revient à faire fonctionner une voiture sans huile. Vous ne pouvez aller bien loin. A peu près 90% de votre énergie sexuelle est utilisée pour réparer et rajeunir les organes du corps. Un Yogi reste puissant toute sa vie. Aux U.S.A, le pouvoir sexuel disparaît vers la quarantaine.

Ce kriya va régénérer l'énergie sexuelle et la transmuter en *ojas* et en énergie guérissante.

Les 3 premiers exercices activent le 2^e chakra, puis le centre du nombril et le bas de la colonne. L'exercice 3 est spécialement efficace pour soulager les tensions et les problèmes d'ovaires. Les exercices 4 et 5 font monter l'énergie dans le système digestif. L'exercice 7 distribue l'énergie du centre du nombril vers le plexus solaire et le centre du cœur. L'exercice 9 utilise un pranayama pour ouvrir complètement les canaux psychiques, et faire monter l'énergie Kundalini jusque dans les chakras supérieurs. L'exercice 10 utilise l'énergie Kundalini avec le mantra, pour projeter l'esprit dans l'infini du cosmos, au-delà de la conscience terrestre normale.