

KRIYA POUR LA RÉSISTANCE AUX MALADIES

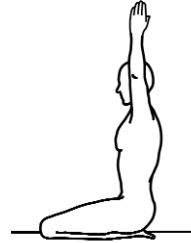
Cette série est tirée du livre « Yoga Manual / Level one », pages 360 et 361.

COMMENTAIRES : Les fonctions de digestion et d'élimination doivent bien fonctionner si l'on veut éviter les rhumes et les maladies persistantes. Ajoutez à cela un bon équilibre métabolique et vous serez vigoureux. Ce kriya stimule ces fonctions. Il renforce le corps et favorise la résistance aux maladies.

Exercice n° 1 : Mouvements de pompage avec le ventre

Asseyez-vous sur les talons. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes. Inspirez. Poumons pleins, faites un mouvement de pompage avec le ventre en tirant le nombril vers l'arrière avec force, et en le relâchant. Continuez avec un rythme régulier jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin d'expirer. Expirez alors. Inspirez et recommencez. Continuez **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, expirez et détendez-vous.

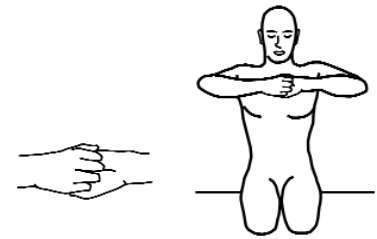
Cet exercice stimule la digestion et l'énergie de la Kundalini dans le troisième chakra.



Exercice n° 2 : Fermeture de l'ours.

Asseyez-vous sur les talons. Placez les mains en fermeture de l'ours devant la poitrine, les avant-bras parallèles au sol. Inspirez. Gardez les poumons pleins et tirez sur les deux mains comme pour les séparer, mais sans lâcher prise. Tirez de toutes vos forces. Expirez. Inspirez et tirez à nouveau. Continuez pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez. Expirez et détendez-vous.

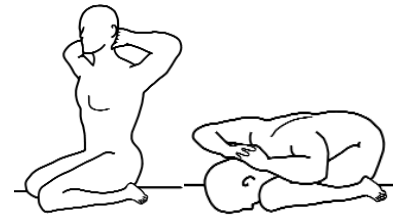
Cet exercice ouvre le centre du coeur et stimule le thymus.



Exercice n° 3 : Étirements avant en position assise

Asseyez-vous sur les talons, les doigts croisés en fermeture de Vénus, derrière la nuque. Inspirez. Expirez en vous penchant en avant pour poser le front sur le sol. Inspirez et redressez-vous. Continuez en respirant puissamment pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez, redressez-vous. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice améliore la digestion, et la souplesse de la colonne vertébrale.



Exercice n° 4 : Étirements avant

Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Enserrez les gros orteils avec l'index et le majeur, le pouce appuyant sur l'ongle, tirez l'orteil vers vous. Expirez et étirez la colonne sur toute sa longueur, penchez-vous en avant à partir du nombril et continuez d'allonger la colonne vertébrale. La tête se baisse en dernier. Restez dans cette position, en respirant normalement pendant **1 à 3 minutes**. Puis, inspirez. Expirez et relaxez-vous.

Cet exercice permet aux sécrétions glandulaires des exercices précédents, de circuler à travers le corps, et permet au corps de se détendre profondément.



Exercice n° 5 : Mouvements circulaires de la tête

Asseyez-vous les jambes croisées. Commencez à faire des cercles 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 décontractées et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré dans chaque direction. Continuez pendant **1 à 2 minutes**. Puis changez de sens et continuez encore pendant **1 à 2 minutes**. Redressez la tête et détendez-vous.

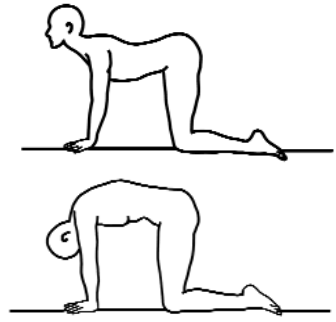
Cet exercice et les deux qui suivent se complètent pour provoquer un afflux circulatoire vers le cerveau et stimuler les glandes supérieures (hypophyse, parathyroïdes, thyroïde, et glande pinéale), qui travaillent de concert pour harmoniser le corps.



Exercice n° 6 : Chat-vache

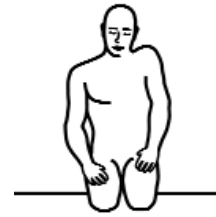
Mettez-vous à quatre pattes, en appui sur les mains et les genoux, les genoux sont écartés de la largeur des épaules, et les bras sont tendus. Ne pliez pas les coudes. Inspirez et cambrez le dos vers le bas, comme si on s'asseyait sur vous. Tirez le cou et la tête en arrière. Puis, expirez et arrondissez le dos vers le haut, en rentrant le menton vers la poitrine. Continuez à un rythme constant en respirant puissamment pendant **1 à 3 minutes**. Accélérez progressivement jusqu'à ce que vous sentiez votre colonne vertébrale s'assouplir. Inspirez dans la position initiale. Expirez et détendez-vous.

Outre les effets mentionnés précédemment, cet exercice permet de transformer l'énergie sexuelle du deuxième chakra et l'énergie digestive du troisième chakra en stimulant les principaux nerfs contrôlés par les vertèbres cervicales inférieures.



Exercice n° 7 : Haussements alternés des épaules

Asseyez-vous sur les talons. La tête droite, haussez les épaules, en alternance, aussi haut que possible. Sur l'inspiration, levez l'épaule gauche et abaissez l'épaule droite. Sur l'expiration, levez l'épaule droite et abaissez l'épaule gauche. Continuez avec un rythme constant et une respiration profonde pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez, haussez les deux épaules. Expirez et détendez-vous.



Exercice n° 8 : Posture de relaxation

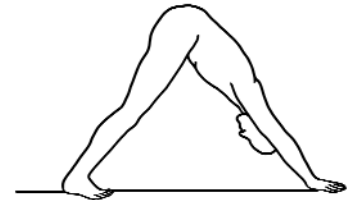
Relaxez-vous complètement. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut pendant **5 à 7 minutes**.



Exercice n° 9 : Posture du triangle

Posez les paumes des mains et les plantes des pieds à plat sur le sol. Les pieds sont écartés approximativement de la largeur des hanches. Faites un « V » inversé avec le corps. Le menton est rentré. Faites pivoter les bras, les coudes vers l'intérieur. Maintenez cette position pendant 5 minutes, en respirant normalement. Puis inspirez. Expirez, relâchez lentement la posture, et détendez-vous.

Cet exercice favorise la digestion, renforce le système nerveux et détend les principaux groupes musculaires du corps.



Exercice n° 10 : La marche de l'éléphant

Mettez-vous debout. Penchez-vous en avant et attrapez vos chevilles. Sans plier les genoux, commencez à marcher ainsi dans la salle. Continuez pendant 1 à 3 minutes, puis retournez à votre place. Asseyez-vous et relaxez-vous.

Cet exercice favorise la fonction d'élimination et harmonise le champ magnétique en préparation de la méditation.

