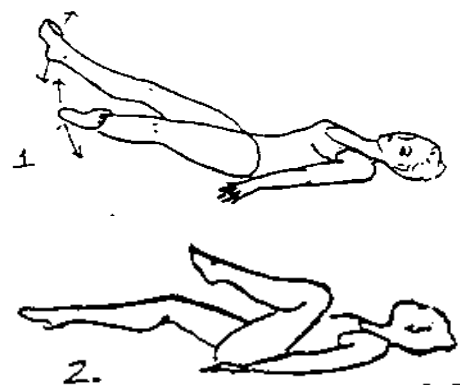


Kriya pour la vitalité physique et mentale

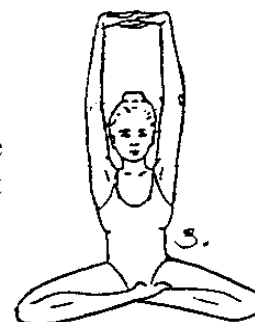
1- Allongé sur le dos, les jambes tendues et levées à 30cm du sol. Commencez à croiser et décroiser les jambes : jambe droite sur la jambe gauche puis inversement en écartant bien les jambes entre chaque « ciseaux ». Continuez pendant **5minutes**. Pour finir : inspirez, les jambes tendues et écartées, et appliquez *Mulband* poumons pleins pendant quelques secondes, expirez, relâchez la posture et détendez-vous pendant **2min30**. Puis recommencez l'exercice pendant **5minutes**.



2- Allongé sur le dos, levez les deux jambes tendues à quelques centimètres du sol et faites un mouvement de bicyclette.

Continuez pendant **5minutes** avec une respiration puissante. Détendez-vous pendant **2min30**. Et recommencez l'exercice pendant **5minutes**.

3- Assis en posture facile, les mains en *Mudra de Vénus*, étirez les bras au-dessus de la tête avec les paumes dirigées vers le ciel, pratiquez la **respiration du feu** pendant **5minutes**.



4- Attrapez les épaules opposées, les bras croisés derrière la nuque, les pouces devant et les doigts derrière. Respiration du **feu** pendant **5minutes**. Puis inspirez, expirez, inspirez profondément, suspendez le souffle et laissez l'énergie circuler. Expirez et appliquez *Mulband*, inspirez, expirez et répétez *Mulband* **3 fois**.



5- Relaxez-vous sur le dos **5minutes**.



6- Assis en posture facile, chantez un mantra divin.

Commentaires:

C'est un Kriya qui est bon quand on veut travailler très dur. Samedi, le jour de Saturne, le « *Task Master, Maître des tâches* », est une excellente journée pour le pratiquer.

Le Kriya déplace l'énergie de la *kundalini* des trois chakras inférieurs dans les exercices 1 et 2; via le centre du cœur, dans l'exercice 3; et à travers le chakra de la gorge jusqu'aux centres supérieurs dans l'exercice 4. La projection mentale et la méditation sont ensuite automatiques.

La partie la plus difficile de la série est le début. Si vous tentez de faire les exercices aux temps indiqués la première fois, vous pourriez avoir mal au ventre et ressentir la faiblesse des jambes, sauf si vous êtes en excellente forme. Faites ce que vous pouvez et faites-le gracieusement, en respirant consciemment tout au long des exercices. Les énergies sexuelle et digestive nécessitent un peu de travail pour s'équilibrer.

Pendant que vous faites l'exercice 3, sentez tous les soucis de la journée disparaître. Sentez-vous comme si vous vous élevez au-dessus des nuages et que votre corps entier était rempli de l'énergie lumineuse de la respiration. Dans l'exercice 4, sentez que l'énergie lumineuse monte dans votre tête et projetez votre mental dans une paix expansive. Le travail acharné apporte une relaxation profonde et l'expérience que vous avez le pouvoir latent, de vous nettoyer et de vous vitaliser mentalement et physiquement.