

## Kriya pour l'ouverture du centre du coeur

Cette série ouvre le cœur, développe la compassion et la sensibilité aux autres, et nous aide à ne plus être sur la défensive sur le plan émotionnel. Ses effets calmants nous permettent d'éliminer les pensées et les sentiments qui nous encombrant, de façon à être davantage dans le présent et expérimenter plus clairement nos sentiments.

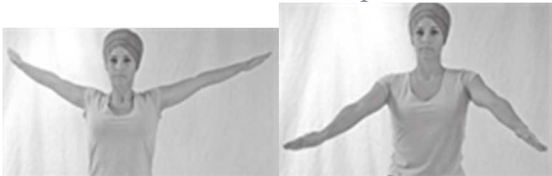
1) Debout, **mudra** de prière devant le centre du cœur, respiration du feu 3 minutes ; à la fin, inspirer, rester poumons pleins quelques instants, expirer.



2) Debout ou assis la colonne droite ; garder les yeux ouverts et regarder à l'horizon ; fermer les poings et commencer à donner des coups de poings vers l'avant avec un mouvement de piston (un bras revient pendant que l'autre est envoyé vers l'avant) ; l'expire se fait à chaque coup vers l'avant, jusqu'à parvenir à une sorte de respiration du feu ; 3 minutes ; pour finir, inspirer les deux poings aux flancs, serrer les poings, contracter **Mulabandha**, et rester poumons pleins 5 secondes, expirer et se détendre.



3) Debout, grands cercles vers l'arrière avec les bras, inspirer lorsque les bras s'ouvrent vers le haut, expirer quand ils redescendent ; 2 minutes ; pour finir, inspirer en étirant les bras vers le haut au-dessus de la tête, expirer et se détendre.



4) assis jambes croisées ; entrelacer les doigts et mettre les pouces en contact ; positionner les mains à 10 cm de la poitrine, paumes vers le bas ; lever les coudes au même niveau ; inspirer en levant les mains au niveau de la gorge, expirer en les abaissant au niveau du nombril ; créer ainsi un mouvement de pompage régulier avec une respiration puissante ; 3 minutes ; pour

finir, inspirer les mains à hauteur du centre du coeur, tenir 10 secondes, expirer et détendre la posture.



5) Debout ou assis colonne droite ; placer les mains au niveau des épaules, les coudes détendus sur les côtés, paumes vers l'avant ; les yeux sont mi-clos et le regard vers le bas ; respirer lentement, l'inspire étant de même durée que l'expire ; répéter mentalement le **mantra** Sa Ta Na Ma, en pressant successivement pouce/index sur Sa, pouce/majeur sur Ta, pouce/annulaire sur Na, pouce/auriculaire sur Ma ; 3 à 5 minutes. *Voir Kirtan Kriya pour des précisions sur ce **mantra**.*



6) Assis jambes croisées, colonne droite ; l'index de la main droite bouche la narine droite ; inspirer lentement par la narine gauche ; expirer lentement par la bouche en forme de O ; l'inspire et l'expire sont de durée égale, et l'ensemble du cycle respiratoire dure 10 secondes ; 3 minutes ; puis détendre les bras et retrouver une respiration naturelle pendant 2 minutes.

