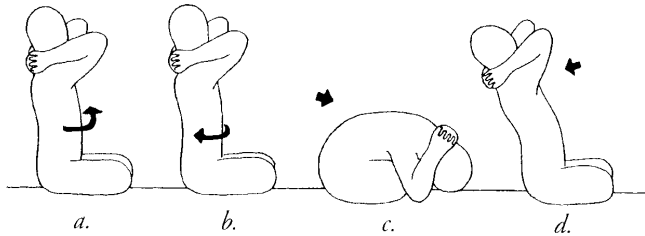


Kriya pour éliminer les problèmes de la colonne vertébrale

Enseigné par Yogi Bhajan le 31 Mai 1984

1



1- Assis en posture facile, entrelacez les doigts derrière la nuque avec les coudes de chaque côté. Gardez la nuque étirée, ne laissez pas les mains pousser vers l'avant.

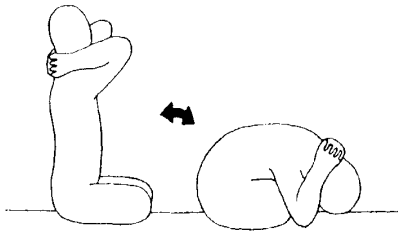
a. Tournez le buste vers la gauche.

b. Tournez le buste vers la droite.

c. Penchez le buste étiré vers l'avant (amenez le front au sol).

d. Penchez le buste vers l'arrière aussi loin que vous pouvez sans permettre à vos jambes de se lever.

2

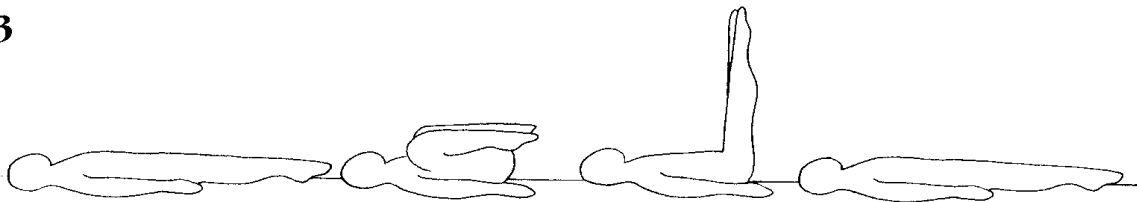


Continuez la séquence de mouvements. Bougez vigoureusement **6 minutes**.

2- Restez dans la même posture, penchez le buste vers l'avant en amenant le front vers le sol, et revenez à la posture de départ. Bougez aussi rapidement que vous pouvez. **2 minutes**.

Cet exercice aide le cerveau à renouveler sa propre réserve de sang. Les muscles responsables de cette action ne peuvent être activés que si le mouvement est fait vigoureusement.

3

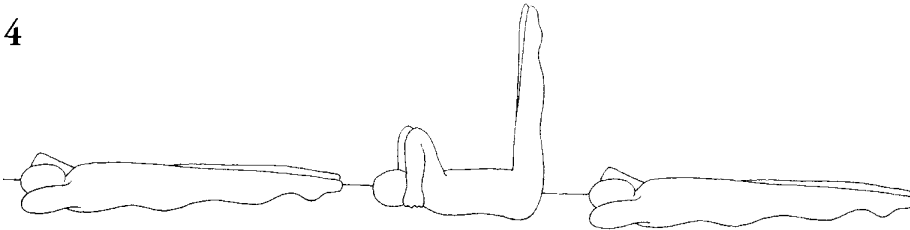


3- Allongez-vous sur le dos avec les mains au sol sur le côté. Amenez les genoux ensemble sur la poitrine, puis étirez les jambes directement à 90°, et abaissez-les au sol.

Continuez **1 minutes 30**.

Le cycle complet devrait prendre 2 secondes. Inspirez et expirez puissamment en même temps que le mouvement, la respiration devient comme une respiration du feu.

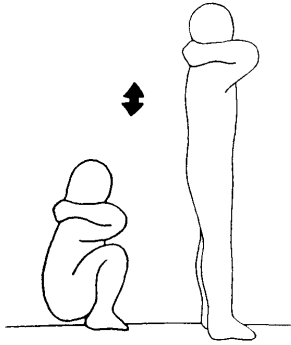
4



4- Restez allongé sur le dos, entrelacez les doigts derrière la tête avec les coudes ouverts de chaque côté. Amenez les coudes et les jambes à 90° en même temps.

Continuez à élever et abaisser les coudes et les jambes en pratiquant la respiration du feu pendant **1 minutes 30**.

5

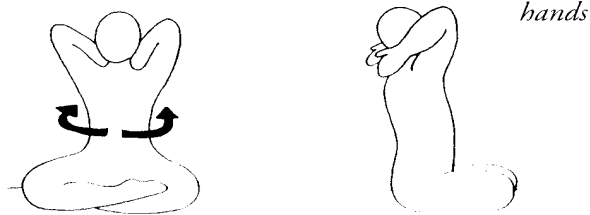


5- Accroupissez-vous en gardant les talons au sol. Verrouillez les mains derrière la nuque. Redressez-vous et accroupissez-vous avec un mouvement par seconde.

Continuez **2 minutes**.

Cet exercice travaille sur la détoxification.

6

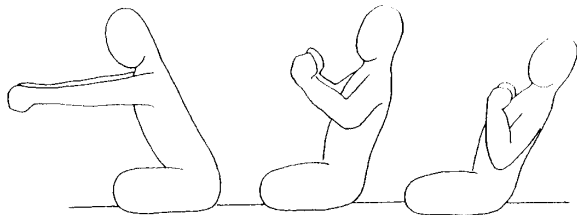


6- Assis en posture facile, placez la base des mains de chaque côté de l'arrête de la nuque (si votre nuque est carrée, vos mains sont sur le coin arrière.) Les coudes sont levés et pointés vers le ciel.

Dans cette position, tournez le buste à gauche et à droite pendant **2 minutes**.

Cet exercice est appelé « grand nettoyage », car, si pratiqué correctement, il peut ajuster les vertèbres cervicales 1 à 7.

7



7- Restez assis en posture facile, étirez les bras devant vous, parallèle au sol avec les paumes de mains tournées vers le bas. Faites un poings avec les mains. Etirez le buste vers l'avant en gardant les bras parallèle au sol. Puis tirez les poings vers la poitrine avec une forte tension tout en penchant le buste vers l'arrière.

Continuer comme si vous ramiez dans une barque pendant **2 minutes**.

Ce mouvement s'appelle « mouvement d'étirement parallèle »

8- RelaxeZ-vous assis comme un yogi pendant 30 secondes.

Puis commencez à chanter rapidement et d'une façon monotone : *Har, Har, Wahe Guru* (1 répétition du mantra prend 2secondes)

Continuez pendant **2 minutes 30**.

Pour Finir : Inspirez, restez poumons pleins 18 secondes. Expirez. Répétez la séquence deux fois de plus.