



## Kriya pour le Courage et être toujours de bonne humeur

Enseigné par Yogi Bhajan le 2 novembre 1983,

Traduit par Dominique Puvilland, Association Anahata, Annecy

- 1) **Assis jambes croisées**, les bras tendus à 60°, les poignets et les coudes effacés, les paumes face à face, les doigts tendus et serrés (Posture 1A), Bougez les mains sur un rythme à 4 temps en partant de la posture 1B.
  - a) Pliez les poignets vers l'avant pour amener les doigts à l'horizontale, les paumes se faisant toujours face (Posture 1C).
  - b) Revenez à la posture 1B.
  - c) Pliez les poignets et tournez les paumes vers le ciel (Posture 1E).
  - d) Revenez à la posture 1B.

Continuez ce mouvement de façon très rapide et rythmique tout en vous concentrant au 3<sup>ème</sup> œil pendant 3 minutes.

En se concentrant complètement au 3<sup>ème</sup> œil, on peut aplanir les difficultés de coordination éventuelles.



- 2) **Toujours assis jambes croisées**, entrecroisez les doigts en les tournant à l'intérieur des paumes et en faisant se toucher la dernière phalange de chaque doigt. Puis, croisez les pouces l'un sur l'autre (Posture 2A).

Amenez ensuite les mains à la hauteur de la poitrine, les doigts tournés vers vous, et commencez un mouvement puissant pour tendre les bras vers l'avant en inspirant (posture 2B), puis, pour les ramener vers la poitrine en expirant (posture 2C).

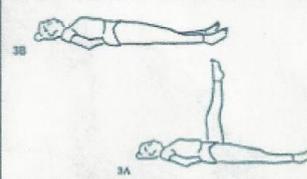
Continuez le plus vite possible pendant 7 à 8 minutes.



- 3) **Couchez-vous sur le dos** avec les 2 mains glissées sous les vertèbres lombaires pour soutenir le bas du dos (Posture 3B). En inspirant, levez la jambe gauche à 90°, pied tendu (Posture 3A), puis, en expirant, ramenez-la au sol (Posture 3B). Répétez le même mouvement avec la jambe droite.

Enchaînez ces 2 mouvements avec vigueur pendant 4 minutes.

Dans cet exercice, la pression exercée sur les muscles de la cuisse rétablit dans le corps l'équilibre calcium-magnésium.



- 4) **Étirement du nerf de vie**. Assis avec les jambes tendues devant vous, attrapez fermement vos orteils. Inspirez en redressant la colonne vertébrale et en ramenant vos orteils vers vous (Posture 4A). Expirez en redescendant votre front vers vos genoux (Posture 4B). Gardez les jambes tendues pendant tout l'exercice et continuez ce mouvement avec dynamisme pendant 3 minutes.

Cet exercice vous aide à rester jeune et vigoureux.



- 5) **Chat-Vache**. Mettez-vous à 4 pattes. En inspirant, arquez la colonne vertébrale vers le bas, tout en relevant la tête (Posture 5B de la vache) puis, en expirant, faites le dos rond tout en courbant la tête vers le bas, entre vos 2 bras (Posture 5A du chat). Bras et jambes ne bougent pas.

Continuez ce mouvement avec dynamisme pendant 3 minutes.



- 6) **En posture de la vache**, colonne incurvée vers le bas et tête levée, battez-vous les fesses avec les talons, de façon alternative, dans un mouvement très rapide et dynamique, (Posture 6). Quand un talon se lève pour frapper une fesse, l'autre talon doit s'abaisser. Ne bougez pas la partie supérieure du corps. Avec vos pieds, faites le bruit d'un cheval au galop.

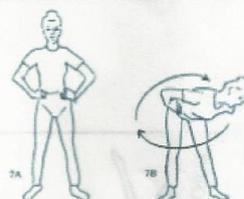
Continuez le plus vite possible pendant 1 minute.





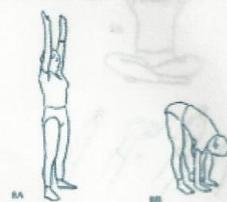
- 7) **Mettez-vous debout** avec les pieds légèrement écartés et posez vos mains sur vos hanches (Posture 7A). Commencez à faire des rotations complètes du torse à partir de la taille (Posture 7B). Penchez-vous bien en avant, allez loin sur les côtés, étirez bien le torse en arrière et continuez à tourner rapidement pendant 2 minutes.

*N'hésitez pas à ouvrir les yeux pour garder l'équilibre.*



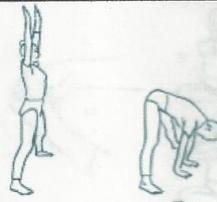
- 8) **Restez debout.** Tendez les bras vers le ciel en inspirant (Posture 8A), puis expirez en vous penchant vers l'avant et en amenant les paumes des mains à plat au sol (Posture 8B).

Continuez sur un rythme rapide et dynamique, sans plier les genoux, pendant 1 minute.



- 9) **Restez debout** et écartez maintenant les pieds au maximum. Tendez les bras vers le ciel en inspirant (Posture 9A), puis expirez en vous penchant vers l'avant et en amenant les paumes des mains à plat au sol (Posture 9B).

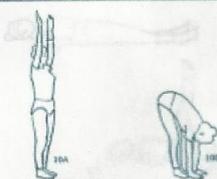
Continuez ce mouvement, sans plier les genoux, pendant 1 minute.



- 10) **Restez debout** et joignez maintenant les pieds et les jambes. Tendez les bras vers le ciel en inspirant (Posture 10A), puis expirez en vous penchant vers l'avant et en amenant les paumes des mains à plat au sol (Posture 10B).

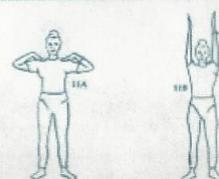
Continuez ce mouvement avec dynamisme pendant 2 à 3 minutes.

*Il faut se concentrer pour garder l'équilibre. Excellent exercice pour les glandes lymphatiques.*



- 11) **Restez debout** avec les pieds à l'écartement des épaules. Placez vos mains sur vos épaules, les doigts dirigés vers le cou. Levez les bras au ciel en inspirant (Posture 11A), puis expirez en ramenant les mains sur les épaules (Posture 11B).

Continuez ce mouvement en bougeant très très vite pendant 30 secondes.



- 12) **Asseyez-vous** avec les jambes croisées. Commencez des rotations rapides du cou. Étirez-le de façon à faire des cercles complets avec la tête : oreille sur l'épaule, menton sur les clavicules, tête penchée en arrière.

Continuez ce mouvement en bougeant rapidement la tête pendant 30 secondes.



- 13) **Relaxation finale**

Relaxez-vous complètement sur le dos pendant 11 minutes.

