

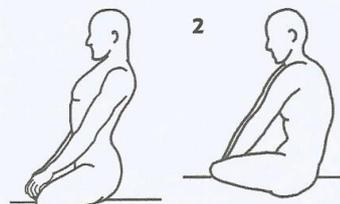
Kriya pour l'élévation 1 SUR 2

Cette série facile d'exercices permet une excellente remise en harmonie. Elle agit systématiquement sur la colonne vertébrale et favorise la circulation du prana afin d'équilibrer les chakras.

1) **Ego eradicator.** Asseyez-vous les jambes croisées. Levez les bras latéralement pour former un angle de 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Les pouces sont tendus l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous au sommet du crâne et faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Pour terminer, inspirez, amenez les pouces en contact au-dessus de la tête, et déployez les doigts. Expirez et tirez le *mul bhand*. Inspirez et relaxez-vous. Cet exercice ouvre les poumons, stimule les hémisphères du cerveau et consolide le champ magnétique.



2) **Flexions de la colonne.** Assis les jambes croisées, attrapez les tibias avec les deux mains. Sur l'inspiration, cambrez le dos vers l'avant. Sur l'expiration, arrondissez le dos, en gardant les épaules décontractées et la tête droite. Continuez à un rythme constant en respirant profondément **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, expirez et détendez-vous. Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



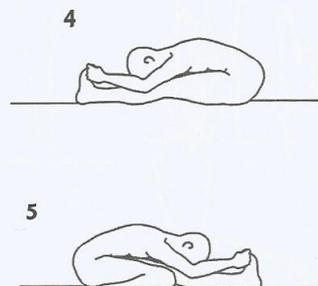
3) **Rotations de la colonne.** Assis les jambes croisées, les mains agrippent les épaules avec les doigts devant et les pouces derrière. Gardez les coudes levés et les bras parallèles au sol. Inspirez en pivotant le buste et la tête à gauche. Expirez en pivotant à droite. Continuez **1 à 4 minutes**. Pour terminer, inspirez en position de départ. Expirez et détendez-vous. Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



4) **Éirement du nerf de vie.** Tendez les deux jambes devant vous. Enserrez fermement les gros orteils : l'index et le majeur tirent le gros orteil vers vous et le pouce appuie sur l'ongle. Expirez et étirez la colonne vertébrale sur toute sa longueur, penchez-vous vers l'avant à partir du nombril, et en étirant le plus possible la colonne. Inspirez, redressez le buste, la tête remonte en dernier. Continuez en respirant longuement et puissamment **1 à 3 minutes**. Inspirez en vous relevant et gardez un court instant les poumons pleins. Sans bouger, expirez à fond et gardez les poumons vides un court instant. Inspirez et détendez-vous. Cet exercice agit sur la région lombaire et la partie supérieure du dos.

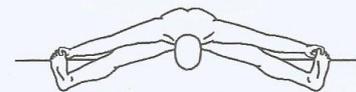


5) **Variante du Maha mudra.** Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche allongée devant vous. Attrapez fermement le gros orteil du pied gauche avec les deux mains, en appuyant sur l'ongle. Expirez, amenez les coudes au sol en étirant la colonne sur toute sa longueur et en vous inclinant à partir du nombril. Continuez d'étirer la colonne vertébrale. Au final, posez la tête sur les genoux. Gardez la position et faites la respiration du feu **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et étirez la tête et le torse vers l'avant et vers le bas. Gardez les poumons vides un court instant. Inspirez, changez de jambe et répétez l'exercice. Cet exercice favorise la fonction d'élimination, il étire le nerf sciatique et amène la circulation vers la partie supérieure du torse.



Kriya pour l'élévation 2 sur 2

6



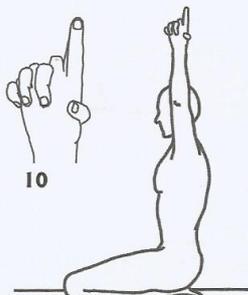
7



8



9



10

6) **Étirement du nerf de vie.** Assis, les jambes largement écartées, attrapez fermement les gros orteils comme dans l'exercice 4. Inspirez et étirez la colonne vertébrale, en tirant sur les gros orteils. Expirez, inclinez-vous vers la gauche et amenez la tête vers le genou gauche. Inspirez, redressez-vous, expirez et inclinez-vous en amenant la tête vers le genou droit. Continuez en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Puis inspirez en vous redressant, expirez en vous penchant devant vous, et touchez le sol avec le front. Continuez ce mouvement de haut en bas **1 minute**, puis inspirez, redressez-vous. Expirez en amenant le front vers le sol. En gardant les poumons vides un court instant, étirez la colonne vers le bas et vers l'avant. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice assouplit la région lombaire et sacrale, et recharge le champ magnétique.

7) **Posture du cobra.** Allongez-vous sur le ventre, les mains à plat sur le sol, sous les épaules. Les talons sont joints, la plante des pieds vers le haut. Inspirez dans la posture du cobra : cambrez le dos, vertèbre par vertèbre, de la nuque au coccyx jusqu'à ce que les bras soient tendus. Faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, cambrez le dos au maximum. Expirez et gardez les poumons vides un court instant, tirez le *mul bhand*. Inspirez. Expirez lentement, repliez les bras et détendez la colonne, vertèbre par vertèbre, du coccyx à la nuque. *Relaxez-vous*, allongé sur le ventre, le menton sur le sol et les bras le long du corps. *Cet exercice harmonise l'énergie sexuelle et équilibre les énergies de prana et apana afin que l'énergie de la kundalini puisse monter vers les centres supérieurs, au cours des exercices qui suivent.*

8) **Haussements d'épaules.** Assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez les épaules. Expirez et laissez-les retomber. Continuez à un rythme constant en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice harmonise les chakras supérieurs et ouvre la porte aux sécrétions hormonales en direction du cerveau.

9) **Mouvements circulaires de la tête.** Assis jambes croisées. Faites un cercle 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 relaxées et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré lors des mouvements circulaires de la tête. Continuez **1 à 2 minutes**, puis changez de sens et continuez encore **1 à 2 minutes**. Ramenez la tête au centre et détendez-vous.

10) **Sat kriya.** Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut. Les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche ; les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit. Chantez *Sat Naam* énergiquement, à un rythme constant, environ 8 répétitions toutes les 10 secondes. Projetez le son *Sat* au centre abdominal et au plexus solaire, en tirant au maximum le nombril vers l'arrière et vers le haut. Relâchez le nombril sur *Naam*. Continuez **3 à 7 minutes**, puis inspirez et contractez les muscles depuis les fessiers jusqu'en haut du dos, au-delà des épaules. Visualisez l'énergie jaillissant par le haut du crâne. Expirez. Inspirez profondément. Expirez à fond et tirez le *mul bhand*, poumons vides. Inspirez et relaxez-vous. *Sat kriya fait circuler l'énergie de la kundalini à travers le système des chakras, il favorise la digestion et renforce le système nerveux.*

11) **Relaxez-vous**, assis jambes croisées ou allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.

La relaxation profonde vous permet d'apprécier et d'intégrer consciemment les changements apportés par la pratique de ce kriya, sur les plans physique et mental. Elle vous permet de sentir l'extension de soi à travers le champ magnétique et l'aura, et de relaxer profondément le corps physique.

Cette série est tirée de *Keeping Up with Kundalini Yoga*.