

Kriya pour le Soi instinctif

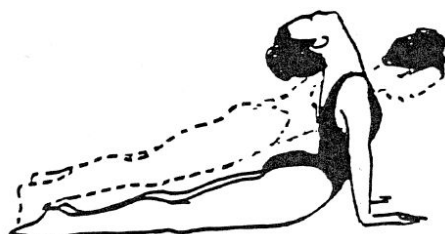
Extrait du manuel *Sexuality & Spirituality* de Gururattan Kaur Khalsa

Ce kriya active l'énergie instinctive du « Triangle Inférieur » (les trois premiers chakras), pour la faire évoluer vers les centres supérieurs et favoriser une transformation holistique.



1. Flexions de la colonne vertébrale : assis, amenez les plantes des pieds l'une contre l'autre, écartez largement les genoux, tenez-les le plus bas possible. Serrez les pieds avec les mains. Inspirez en cambrant le dos et en dégageant la poitrine, expirez en faisant le dos rond et en arrondissant les épaules. 1-3 min.

Cet exercice détend le bas de la colonne, et stimule le flux d'énergie créative (énergie sexuelle) au 2^e chakra.



2. Cobra / Plate-forme : commencez en posture du Cobra. Inspirez et montez le bassin, le visage vers le sol (plate-forme avant). Expirez et revenez en Cobra. Continuez ce mouvement, sans plier les bras. 1-3 min. Pour terminer, inspirez et appliquez Mul Bandh.

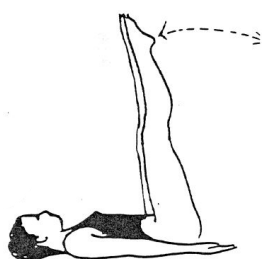
Cet exercice stimule la circulation du prana.



3. Corbeau

En posture du Corbeau, enserrez les jambes avec les bras, faites le Mudra de Vénus, et serrez les genoux contre la poitrine. Maintenez le dos droit. Respiration du Feu, 1-3 min.

Cet exercice favorise la digestion, ouvre le bassin.



4. Allongé sur le dos. Inspirez et montez les jambes, jointes et tendues, à la verticale. Expirez et ramenez les talons au sol en baissant les jambes. Continuez ce mouvement, 1-3 min.

Cet exercice renforce le nabhi (centre du nombril) et l'abdomen et équilibre prana et apana.



5. Sauterelle

Allongé sur le ventre, faites le Mudra de Vénus dans le dos. Gardez les jambes tendues et jointes. Soulevez la tête et le haut de la poitrine, soulevez les jambes et soulevez les bras, les mains au-dessus des fesses. Respiration du Feu, 1-3 min.

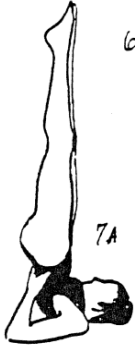
Cet exercice permet à l'énergie de circuler dans la zone à mi-hauteur de la colonne et ouvre le plexus solaire.



6. Les genoux sur la poitrine, roulez sur le dos d'avant en arrière, 1 min.



Avec cet exercice, on masse la colonne vertébrale et on distribue l'énergie.



7. Chandelle

Allongé sur le dos, venez en posture de la Chandelle. Jambes tendues, orteils pointés vers le haut. Respiration du Feu, 1-3 min. Puis baissez les jambes tendues derrière la tête, jusqu'à toucher le sol avec les pieds. Continuez la Respiration du Feu, 1-2 min. Pour terminer, sortez lentement de la posture.



Cet exercice ouvre le haut de la colonne, équilibre les glandes thyroïde et parathyroïde et apporte le sang au cerveau.



8. Sat Kriya, en posture du célibataire, 3-5 min.

Cet exercice permet de faire monter l'énergie pour l'intégrer à tout l'organisme et à l'aura.

Relaxez-vous, 5-10 min.