

TRANSFORMATION DE L'ÉNERGIE DU TRIANGLE INFÉRIEUR



1) Posture du chameau : assis sur les talons, attrapez les chevilles et levez le bassin. Laissez pendre la tête.

Commencez une puissante respiration du feu de 3 min

Puis inspirez, restez 10 secondes poumons pleins et expirez.

Inspirez, et dans la même position, pratiquez le Sat Kriya. Tirez le mulband en expirant sur le SAT et relaxez-le en inspirant sur le NAM. Continuez 3 min

Dominer la faim, la soif et la digestion difficile.



2) Venez, immédiatement après, poser la tête devant, sur le sol, les mains en fermeture de vénus dans le dos. Levez les pieds et les tibias du sol et amenez les talons près des fesses. Trouvez votre équilibre et méditez concentré au 3ème oeil.

3 min



3) Dans la même posture, tendez la jambe gauche vers l'arrière dans le prolongement du corps. Puis frappez la fesse avec le talon en pliant la jambe au niveau du genou, tout en pratiquant respiration du feu pendant 3min

Changez de jambe.

Les deux exercices libèrent l'énergie vers le cerveau et sont connus sous le nom de "Adhi Shakti Chalnee Kriya". Ils donnent les idées claires et les yeux clairs, et résoudront aussi les problèmes de sciatique.



4) Venez immédiatement vous asseoir dans la posture du célibataire, les fesses posées sur le sol, entre les talons. Respirez lentement, longuement et profondément pendant

2 min

développe la puissance



5) Toujours en célibataire, venez sous allonger sur le dos, les bras tendus vers le ciel, paumes jointes.

Pratiquez Sat Kriya dans cette posture. 3 - 5 min

Permet de se débarrasser des éjaculations nocturnes et d'accroître le discernement, vous aidant ainsi à trouver la vérité dans chaque situation. L'alliance qui se crée entre votre esprit et votre âme fait que votre esprit ne pourra jamais s'incliner devant l'égo d'un homme. Cela vous donne le pouvoir de rayonnement.



6) Posture du chameau.

Respirez longuement et profondément pendant 2 minutes puis respiration du feu pendant 2 min

Inspirez, tenez brièvement et sur l'expiration, revenez vers l'avant poser le front sur le sol.

L'exercice N°6 vous fera transpirer. Les douleurs qui pourraient apparaître sont le résultat d'une trop grande activité sexuelle, ou d'une activité sexuelle pratiquée avec des tensions et une mauvaise disposition d'esprit.



7) Gurpranam : toujours dans la posture,
étirez les bras devant et joignez les paumes.
Les coudes sont collés aux oreilles.

Détendez-vous dans la posture. 3 min
L'exercice N°7 est pour les centres de la tête.



8) Allongé sur le dos, prenez la posture de tension (8a).

Respiration du feu 3 min



puis inspirez profondément immédiatement après en amenant les
genoux sur la poitrine (8b).

Expirez en poussant les jambes droit devant, sur le sol (8c).



Continuez 2 min
avec une respiration lente, longue et profonde.
L'exercice N°8 permet de libérer l'énergie du centre du nombril.



9) Posture de la chandelle. Supportez la colonne
avec les mains, le poids du corps sur les coudes.

Respiration du feu 3 min

L'exercice N°9 favorise la digestion et l'élimination.



10) Sans changer, amenez les jambes tendues derrière
la tête en posture de la charrue et étendez les
bras sur le sol .

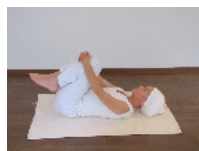
Respiration du feu 3 min



Puis revenez en posture de la chandelle et
commencez une respiration du feu de 3 min

Relax sur le dos.

11) Répétez l'exercice N°8.





12) Venez immédiatement vous tourner sur le ventre. Amenez les mains en fermeture de vénus dans le dos et tirez sur les bras en redressant la tête et les épaules.

Respiration du feu 3 minutes et relaxez-vous.



13) Dans la même posture que précédemment, mais avec la poitrine relaxée sur le sol, venez frapper alternativement vos fesses avec les talons.

Continuez 3 minutes.



14) Posture de l'arc, attrapez les chevilles et roulez en douceur d'avant en arrière pendant 2 à 3 minutes.



15) Posture du cobra. Respiration du feu 3 minutes. Relax.



16) Assis, joignez les plantes des pieds et maintenez-les ensemble avec vos mains. Balancez-vous rythmiquement d'avant en arrière en chantant:

Gobine, Mukande, Udhare, Apare
Hariang, Kariang, Nirname, Akame

Continuez ce chant 5 à 31 minutes, de tout votre coeur et de tout votre poumon.

Si l'énergie des chakras du triangle inférieur n'est pas équilibrée et ne peut pas se transformer en énergie plus subtile, l'homme devient complètement esclave de la faim, de la soif et de la sexualité. Il suit les caprices de son corps et a de grandes difficultés à faire face à n'importe quelle forme de discipline. Les capacités sexuelles d'une telle personne seront sporadiques. Ce kriya stimule le triangle inférieur : rectum, organes sexuels et centre du nombril, et canalise ces énergies vers les structures du cerveau : glande hypophyse, pinéale et de la mémoire. Le repos entre les exercices étant court, chaque respiration devra être vécue pleinement.

Les exercices N°1 et 6 travaillent à dominer la faim, la soif et la digestion difficile.

Les exercices N°2 et 3 libèrent l'énergie vers le cerveau et sont connus sous le nom de "Adhi Shakti Chalnee Kriya". Ils donnent les idées claires et les yeux clairs, et résoudront aussi les problèmes de sciatique.

L'exercice N°4 développe la puissance et le N°5 permet de se débarrasser des éjaculations nocturnes et d'accroître le discernement, vous aidant ainsi à trouver la vérité dans chaque situation. L'alliance qui se crée entre votre esprit et votre âme fait que votre esprit ne pourra jamais s'incliner devant l'égo d'un homme. Cela vous donne le pouvoir de rayonnement. L'exercice N°6 vous fera transpirer. Les douleurs qui pourraient apparaître sont le résultat d'une trop grande activité sexuelle, ou d'une activité sexuelle pratiquée avec des tensions et une mauvaise disposition d'esprit. L'exercice N°7 est pour les centres de la tête.

L'exercice N°8 permet de libérer l'énergie du centre du nombril. L'exercice N°9 favorise la digestion et l'élimination. Les exercices de 10 à 15 ajustent le centre du nombril, équilibrent l'aura et Harmonisent la

répartition de l'énergie sexuelle. Après ce kriya, la méditation tient automatiquement.

Les exercices de 10 à 15 ajustent le centre du nombril, équilibrent l'aura et Harmonisent la répartition de l'énergie sexuelle. Après ce kriya, la méditation tient automatiquement.