

## POUMONS NEUFS ET CIRCULATION



### 1) Mouvements circulations des bras.

Debout, le poids du corps réparti également entre les deux pieds. Les bras sont tendus, sans plier les coudes. Faites buddhi mudra avec les deux mains (l'extrémité de l'auriculaire et du pouce en contact, les autres doigts sont décontractés mais droits). Faites des grands cercles avec les bras tendus, levez-les devant et au-dessus de la tête, baissez-les derrière et remontez-les devant. Le rythme est automatique et soutenu. Concentrez-vous et mettez toute votre énergie dans cet exercice. Ce doit être un mouvement régulier et continu.

5 min

Puis, inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête brièvement.

Stimule les poumons et les méridiens des poumons, et nettoie le système lymphatique supérieur.



### 2) Mouvements circulaires des bras.

Toujours debout, faites des poings avec les mains, les pouces à l'intérieur, et faites des grands cercles dans l'autre sens : baissez les bras devant, remontez-les derrière et au-dessus de la tête. Gardez les bras droits et continuez puissamment,

1 - 2 min

Puis inspirez, les bras devant, parallèles au sol.

Contrebalance le mouvement de l'exercice # 1 et fait circuler le sang vers le cou et les joues.



### 3) 'Har en rythme.

Debout et droit. Levez les bras tendus au-dessus de la tête. Penchez-vous devant et posez les deux mains à plat sur le sol. Frappez le sol 7 fois avec les paumes, en chantant le son Har !

Puis, redressez-vous et frappez les mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête en chantant Hari ! Continuez avec un rythme soutenu de sorte que le son soit continu : Har, Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari !

6 – 7 min

Inspirez, levez les bras. Détendez-vous.

Cet exercice stimule le chakra abdominal. Il libère des réserves d'énergie à des fins curatives, de coordination du corps, et d'amélioration de la circulation dans l'appareil digestif. Le mantra dégage l'énergie du centre abdominal. Il permet aussi de libérer des émotions telles que la peur et la confusion qui entravent l'aptitude à la prise rapide de décisions.



### 4) Extensions des jambes avec respiration du feu.

Assis, les jambes tendues devant, les jambes et les talons joints. Placez les mains sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez les deux jambes à 60° du sol puis baissez-les, vigoureusement. Ajoutez une respiration du feu puissante.

Synchronisez : une inspiration – expiration en respiration du feu lorsque vous levez les jambes, et une inspiration – expiration lorsque vous baissez les jambes.

2 min

Amène la circulation sous le nombril et stimule la partie inférieure du colon. Favorise la circulation vers les jambes.



5) Mouvements de ciseaux avec les jambes. Assis, les jambes tendues devant. Placez les mains à plat sur le sol, de chaque côté des hanches. Levez les jambes à environ 45 cm du sol. Ecartez les jambes latéralement à 45°, pas plus, et croisez-les devant. Synchronisez le mouvement avec la respiration du feu.

Continuez pendant

1 à 3 min

puis inspirez, les jambes jointes et tendues devant, puis détendez-les.

Renforce les effets de l'exercice 4, et rééquilibre le champ électromagnétique. Cet exercice est aussi excellent pour renforcer l'appareil génital.



6) Mouvements de ciseaux avec les bras.  
Assis jambes croisées. Tendez les bras devant le torse, parallèles au sol et parallèles entre eux, les paumes vers le bas. Croisez les bras devant et écartez-les. Alternez un bras au-dessus, puis l'autre. L'écartement des bras est égal à la largeur des épaules. Synchronisez le mouvement avec une respiration du feu puissante.

Continuez, 30 à 60 secondes.

Inspirez, les bras parallèles. Détendez-vous.

Régénère les poumons et synchronise le champ électromagnétique du cœur avec le rythme de la respiration.



7) Guru pranam avec respiration du feu.

Assis sur les talons. Penchez-vous devant et posez le front sur le sol. Les bras sont tendus le long du corps sur le sol, les paumes vers le haut. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Faites la respiration du feu

30 à 60 secondes.

Provoque un afflux sanguin vers le cerveau, les yeux et les glandes supérieures.



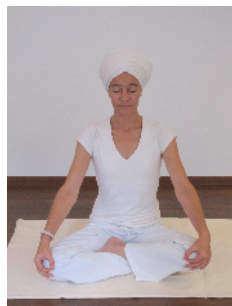
8) Mouvements avec Yoga mudra et respiration du feu.  
Dans la même position, levez les bras tendus derrière à la verticale et joignez les mains. Croisez les doigts dans la fermeture du marteau et croisez les pouces l'un sur l'autre afin de verrouiller les mains. Levez les bras et baissez-les. Créez un rythme constant et rapide.

Ajoutez la respiration du feu en les baissant.

Continuez, 2 minutes.

Inspirez, levez les bras derrière, poumons pleins. Détendez-vous.

Agit sur la partie supérieure des poumons et renforce le champ magnétique.



9) Méditation.

Assis jambes croisées. Méditez.

Gardez la colonne vertébrale droite, la poitrine légèrement soulevée, la courbure lombaire effacée. Elevez votre esprit vers l'infini, l'illimité, l'absolu. Ouvrez votre cœur et faites une prière personnelle pour la force, la guérison et la conscience. Mettez-y toutes votre esprit, tout votre cœur et toute votre âme.

Continuez, 2 à 3 minutes.

10) Relaxe-vous complètement.

#### COMMENTAIRES :

Lorsque les poumons et la circulation fonctionnent parfaitement, vous débordez d'énergie et d'assurance. Le rythme de la respiration détermine l'état émotionnel. Cette série régénère les poumons et améliore la circulation à travers le corps. C'est un kriya rythmé et court pour les élèves de niveau intermédiaire ou pour des débutants enthousiastes, qui sont en bonne forme physique. En 22 minutes par jour de pratique de ce kriya, vous pouvez régénérer votre organisme. Il prépare les poumons pour l'excellente pratique de pranayama yoga.

Série enseignée pour la première fois par yogi Bhajan le 7 décembre 1983