

# KUNDALINI YOGA KRIYA

## KRIYA POUR ENLEVER LE STRESS

Yogi Bhajan • 25 Mars 1987

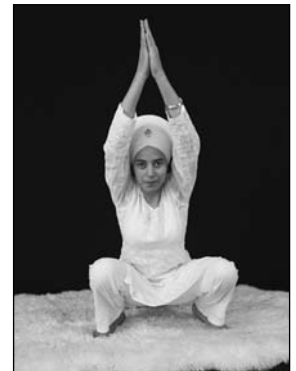
1. Asseyez-vous sur vos talons, les bras tendus devant vous, la main droite au-dessus de la gauche, les pouces verrouillés. Penchez le torse vers l'avant, bras droits et tendus à partir des épaules. Tirez la langue et faites la respiration du feu par la bouche ouverte. 3 minutes. *Cette respiration donne de la force à votre système nerveux.*

1



2. Asseyez-vous dans la posture du corbeau et étirez vos bras vers le haut et vers l'extérieur à un angle de 60 degrés. Commencez à frapper rapidement vos mains au-dessus de votre tête aussi vite que vous le pouvez, en bougeant tout le bras à partir de l'épaule. 30 secondes. Continuez ensuite le mouvement, mais au lieu de battre des mains, croisez les bras sans les toucher. 2-1/2 minutes.

2 a & b



*Cela donne au mental une force fondamentale et équilibre le système nerveux.*

3. Allongez-vous sur le dos, levez les jambes à 90 degrés et commencez à croiser les jambes aussi vite que possible. 3 minutes.

2c



*Cet exercice ajuste le deuxième chakra et les organes sexuels.*

3



# KUNDALINI YOGA KRIYA

## KRIYA POUR ENLEVER LE STRESS

4. Les mains sous les hanches, en prenant appui sur les coudes, levez les jambes jusqu'à 60 degrés. 3 minutes.

*Cet exercice peut modifier la matière grise du cerveau.*

5. Asseyez-vous en Baby Pose et, avec vos mains, tapotez le bas de votre dos de façon rythmique (la zone des 3e, 4e et 5e vertèbres et la zone des reins). Tapotez en suivant un rythme lent et relaxant. 2-1/2 minutes.

6. Asseyez-vous en Easy Pose, les bras croisés devant vous au niveau du menton, le bras droit au-dessus du gauche. Redressez la colonne vertébrale, rentrez le menton, fermez les yeux et chantez le shabd Rakhe Rakhanhar, en gardant votre corps absolument immobile, sans mouvement. 20 minutes. Utilisez consciemment la pointe de votre langue sur le palais supérieur lorsque vous chantez pour stimuler l'hypothalamus.

7. Allongez-vous dans la position du cadavre et détendez-vous. (Si possible, écoutez une méditation au gong). 5 minutes.

POUR TERMINER : Faites brièvement des étirements du chat à gauche et à droite, levez et abaissez les épaules, roulez le cou sans le serrer, étirez la cage thoracique, roulez la zone digestive, étirez les mains, remuez les orteils, clignez des yeux, bougez les lèvres et roulez la langue autour des dents de devant.

COMMENTS: Yoga is a science through which a person can use his mental, physical, and spiritual being to tap into the Infinity of God. This set is designed to take away stress so that we can totally enjoy what we are living for.

4



5



6

