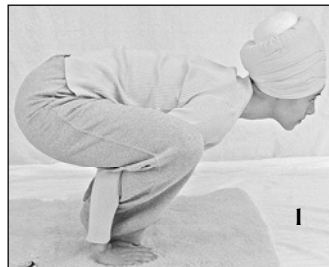


## KUNDALINI YOGA KRIYA

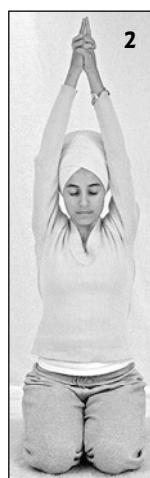
## EQUILIBRER LES CHAKRAS &amp; LES ORGANES CORRESPONDANTS

YOGI BHAJAN • 17 Juillet 1984

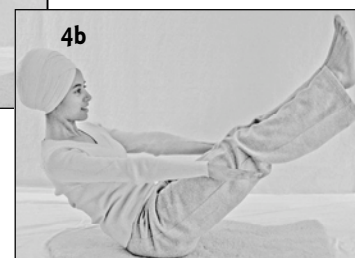
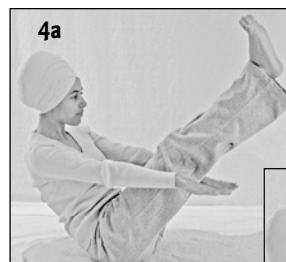
1) Posture de la chaise avec respiration du feu. Commencez par une position debout. Placez vos pieds à la largeur des épaules. Accroupissez-vous pour que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez la main vers les orteils, en plaçant les paumes sur les pieds et en faisant passer les mains par l'intérieur des jambes pour les ramener vers l'extérieur. Veillez à garder le dos droit et à ne lever la tête que pour regarder vers l'avant. 5 minutes.



2) Sat Kriya. Asseyez-vous sur les talons et tendez les bras au-dessus de la tête de manière à ce que les coudes épousent les oreilles. Entrecroisez les doigts, sauf les index, qui pointent vers le haut. Commencez à chanter Sat Naam avec emphase dans un rythme constant, environ 8 fois par 10 secondes. Chantez le son Sat à partir du point du nombril et du plexus solaire, et tirez le nombril vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la colonne vertébrale. Sur Naam, détendez le ventre. Continuez très puissamment. Pour terminer, inspirez et contractez les muscles en partant des fesses jusqu'au dos, en passant par les épaules. 5 minutes.



3) Assis en rocher sur les talons, posez les mains sur les cuisses. a) Commencez Sitali Pranayam, en inspirant par petites gorgées à travers la langue enroulée jusqu'à ce que les poumons soient pleins d'air. b) Tournez les hanches en cercle. Retenez votre souffle et tournez vers la gauche pendant la moitié de la durée du souffle retenu. Puis retenez votre respiration et tournez vers la droite pendant la moitié de la durée de la respiration retenue. 3 fois.



4) Dans la pose de la victoire, les pieds décollés du sol à un angle de 60° et le torse soulevé du sol à un angle de 60° (a), inspirez. Dans un mouvement semblable à celui d'un redressement assis, abaissez le torse et les jambes à 45° (b), expirez, puis remontez à 60°. 5 minutes.

*S'il est fait correctement, cela équivaut à 8 heures d'exercice.*

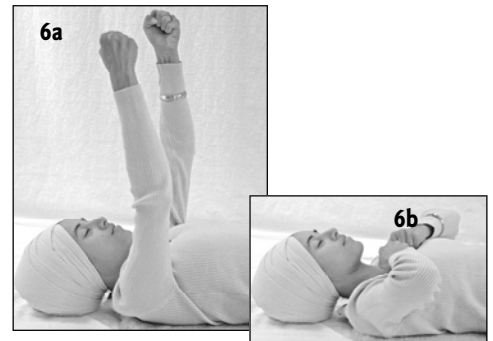
5) Allongez-vous sur le dos et amenez les mains au point du nombril. La main gauche est la plus proche du corps et la main droite est au-dessus de la gauche. Il y a environ 5 cm entre le corps et les mains. Faites tourner les mains l'une autour de l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre, en maintenant la séparation de 2 pouces entre les mains, et en gardant les mains sur le Point du Nombril. Respiration longue et profonde. 3 minutes.



*continued on next page*

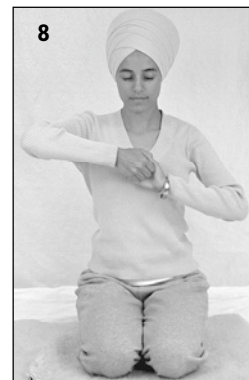
**BALANCING THE CHAKRAS & CORRESPONDING ORGANS**

6) Remain on your back and extend your arms up to 90°, straight above you. Make fists of your hands and with great tension, pull your fists into your chest. Release and repeat 2 more times.



7) Rest on the back with the left hand on the heart and the right hand over the left. Long deep breathing—whispering **Hum Dum Hari Har. Hari Har Hum Dum**. This is the meditation of the celestial angels. God is my breath, breath is my God. **5 minutes**.

8) Sitting in Rock Pose, place hands in Bear Grip. One palm faces out from the chest with the thumb down. Place the palm of the other hand facing the chest. Bring the fingers together. Curl the fingers of both hands so the hands form a fist, where the fingers of one hand are hooked around the fingers of the other hand. The arms keep a steady pull at the heart. Move your elbows up and down, quickly. **11 minutes**.



9) Remain sitting on your heels, place your palms on your thighs and begin inhaling turning your head to the left, and exhaling turning your head to the right. **3 minutes**.

10) Come sitting in Easy Pose and bring the hands up to the face with the thumbs pressing on the temples. The fingers will be about 2 inches from the face. Roll the eyes up to the Third Eye Point, creating a pressure. Now chant, **Har Wahe Guru, Har Sat Nam**. This mantra allows you to feel no pain at the time of death. **5 minutes**.



11) Prepare to sit on your heels but let your hips rest between your heels, touching the ground. Relax back down on your back with your hands by your sides. Do this as long as possible. Do not do so long that any part of your body falls asleep.

12) Then relax on the back. **11-62 minutes**.



**Comments:** You must stimulate your Navel Point once a day. If you do Breath of Fire, it will cleanse your lungs, make them strong, you will have deep breathing all day, you will have good oxygen in your bloodstream, and you will be young and healthy for a long time. If you do it 5-15 minutes every day, it is the best way to keep the blood purified. It's a direct blood purification system.