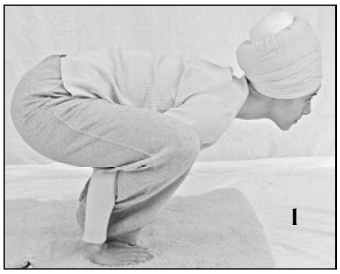
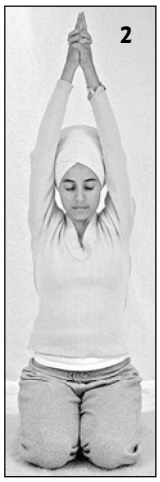
Kundalini Yoga Kriya
Equilibrer les Chakras & les Organes correspondants

Yogi Bhajan • 17 Juillet 1984

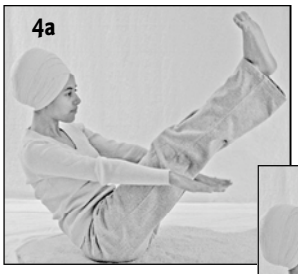


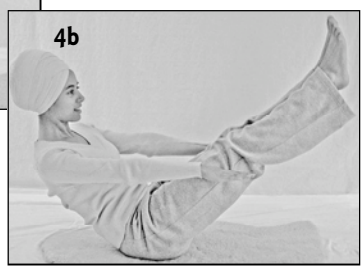
1) Posture de la chaise avec respiration du feu. Commencez par une position debout. Placez vos pieds à la largeur des épaules. Accroupissez-vous pour que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez la main vers les orteils, en plaçant les paumes sur les pieds et en faisant passer les mains par l'intérieur 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 min.**

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

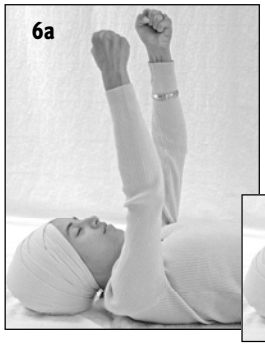
5) Allongez-vous sur le dos et amenez les mains au point du nombril. La main gauche est la plus proche du corps et la main droite est au-dessus de la gauche. Il y a environ 5 cm entre le corps et les mains. Faites tourner les mains l'une autour de l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre, en maintenant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

continuez sur la prochaine page

© 2006 Kundalini Research Institute

EQUILIBRER LES CHAKRAS & LES ORGANES CORRESPONDANTS

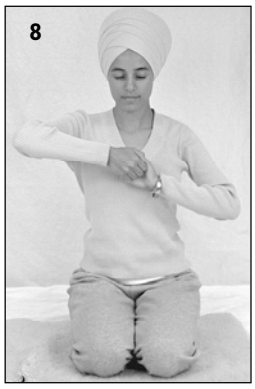
6) Restez sur le dos et étendez vos bras jusqu'à 90°, droit au-dessus de vous. Serrez les poings et, avec une grande tension, ramenez les poings vers la poitrine. Relâchez et répétez 2 fois de plus.


6a

6b

7) Reposez-vous sur le dos, la main gauche sur le cœur et la main droite sur la gauche. Respiration longue et profonde - chuchotement Hum Dum Hari Har. Hari Har Hum Dum. C'est la méditation des anges célestes. Dieu est mon souffle, le souffle est mon Dieu. **5 minutes.**

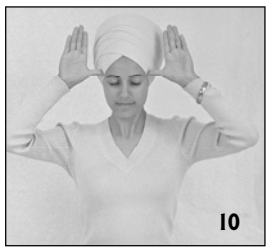
8) Assis en rocher, placez les mains en fermeture de l'ours. Une paume de la main est tournée vers la poitrine, le pouce vers le bas. Placez la paume de l'autre main face à la poitrine. Rapprochez les doigts. Recourbez les doigts des deux mains pour qu'elles forment un poing, où les doigts d'une main sont accrochés autour des doigts de l'autre main. Les bras maintiennent une traction constante sur le cœur. Bougez les coudes de haut en bas, rapidement. **11 minutes.**


8

9) Restez assis sur vos talons, placez vos paumes sur vos cuisses et commencez à inspirer en tournant la tête vers la gauche, et à expirer en tournant la tête vers la droite. **3 minutes.**

9

10) Asseyez-vous en posture facile et amenez les mains vers le visage, les pouces appuyant sur les tempes. Les doigts seront à environ 5 cm du visage. Faites rouler les yeux jusqu'au point du troisième œil, en créant une pression. Maintenant, chantez Har Wahe Guru, Har Sat Nam. Ce mantra vous permet de ne ressentir aucune douleur au moment de la mort. **5 minutes.**


10

11) Préparez-vous à vous asseoir sur vos talons mais laissez vos hanches reposer entre vos talons, en touchant le sol. Détendez-vous sur le dos, les mains le long du corps. Faites cela aussi longtemps que possible. Ne le faites pas si longtemps qu'une partie de votre corps s'endorme.

12) Puis détendez-vous sur le dos. **11-62 minutes.**

11

Commentaires : Vous devez stimuler votre Point Nombril une fois par jour. Si vous faites la respiration du feu, cela nettoiera vos poumons, les rendra forts, vous aurez une respiration profonde toute la journée, vous aurez un bon oxygène dans votre sang, et vous serez jeune et en bonne santé pendant longtemps. Si vous le faites 5 à 15 minutes par jour, c'est le meilleur moyen de garder le sang purifié. C'est un système direct de purification du sang.

© 2006 Kundalini Research Institute