

# Kriya court et doux pour faire circuler l'énergie

12-32 minutes

11 exercices

Niveau d'activité moyen

Il s'agit d'une série d'exercices simples. Elle ne prend que 22 minutes et permet de se sentir bien au niveau du dos et de faire circuler l'énergie. C'est une bonne série à faire au réveil le matin ou avant de se coucher le soir. C'est également une bonne série à faire avant une méditation plus longue ou un kriya méditatif.

Dans tous les kriyas (exercices et séries d'exercices) de Kundalini Yoga, il est recommandé (surtout pour les débutants) de se détendre après chaque posture pour permettre au corps de traiter les changements de l'exercice avant de passer à la suivante, sauf indication contraire.

## 1. Étirement avant gauche

Posture : Asseyez-vous, la jambe gauche tendue devant vous, et placez votre pied droit contre l'intérieur de la cuisse de la jambe gauche. Avec les deux mains, étirez-vous vers l'avant puis vers le bas sur la jambe gauche. Tenez-vous au pied ou aussi loin que vous pouvez atteindre la jambe avec les deux mains. Gardez le menton à angle droit avec la poitrine. Étirez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez doucement sollicité.



Respiration : Restez stable en respirant lentement et profondément. Continuez pendant 2 minutes.

## 2. Étirement avant droit

Posture : Identique à l'étirement avant gauche, mais la jambe droite est tendue devant vous et le pied gauche repose sur l'intérieur de la cuisse de la jambe droite.

Continuez pendant 2 minutes.

## 3. Étirement latéral gauche

Posture : Tendez votre jambe gauche devant vous ; placez votre pied droit contre l'intérieur de la cuisse de la jambe gauche comme dans l'exercice n° 1. Attrapez le tibia, la cheville ou le pied de la jambe gauche avec votre main gauche. Placez votre bras droit dans le dos. Basculez le bassin vers l'avant de manière à soulever la poitrine. Le menton est tourné vers l'épaule droite - ne laissez pas la tête se renverser de sorte que l'oreille gauche se trouve près de l'épaule gauche. Étirez-vous doucement de côté sur la jambe gauche. Vous sentirez l'étirement dans l'ischio-jambier gauche ainsi que dans la hanche droite.



Respiration : Restez stable et commencez à respirer lentement et

profondément.

Continuez pendant 2 minutes.

#### 4. Étirement latéral droit

Posture : Identique à l'étirement latéral gauche, mais avec les jambes et les bras inversés.

Continuez pendant 2 minutes.

#### 5. Flexion de base de la colonne vertébrale

Posture : Asseyez-vous en Easy Pose (une position assise confortable avec les jambes croisées). Saisissez les tibias au-dessus des chevilles.

Respiration et mouvement : Inspirez en soulevant la poitrine et en basculant le bassin vers l'avant. Puis expirez, arrondissez le bas du dos et basculez le bassin en arrière. N'oubliez pas de soulever la poitrine à chaque inspiration et de garder le menton parallèle du sol dans les deux positions.

Continuez pendant 3 minutes.

#### 6. Crawl croisé

Posture : Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les paumes des mains à plat sur le sol.

Respiration et mouvement : Sur l'inspiration, amenez le genou gauche vers la poitrine et en même temps, amenez le bras droit vers le haut et vers le sol derrière vous. Expirez dans la position de départ et répétez l'exercice avec le bras et la jambe opposés. Concentrez l'énergie de la respiration au centre du nombril.

Continuez pendant 2 minutes.

#### 7. Chat - vache

Il s'agit d'un exercice merveilleux pour l'ensemble de la colonne vertébrale.

Posture : Mettez-vous à 4 pattes. Les mains sont écartées de la largeur des épaules, les doigts pointant vers l'avant. Les genoux sont directement sous les hanches.

Respiration et mouvement : Inspirez et basculez le bassin vers l'avant, en arquant la colonne vertébrale vers le bas et en étirant la tête et le cou vers l'arrière. Puis expirez et basculez le bassin dans le sens opposé, en arrondissant la colonne vertébrale vers le haut et en ramenant le menton sur la poitrine. Faites en sorte que le mouvement soit très fluide.



Continuez pendant 2 minutes.

### 8. Posture du bébé

Posture : Asseyez-vous sur les talons et posez le front sur le sol. Placez les bras le long du corps, les mains près des chevilles, les paumes vers le haut. Laissez les épaules se détendre.

Respiration : Respirez normalement.

Continuez pendant 90 secondes.



### 9. La machine à laver

Posture : Prenez la posture facile. Saisissez vos épaules avec les doigts vers l'avant et les pouces dans le dos (la main droite saisit l'épaule droite, la main gauche l'épaule gauche).

Respiration et mouvement : Inspirez et tournez le torse vers la gauche. Puis expirez et tournez le torse vers la droite. Gardez la poitrine haute et laissez la tête suivre les épaules.

Continuez pendant 90 secondes.



### 10. Roulements d'épaules

Posture : Asseyez-vous dans la Easy Pose, les mains sur les genoux.

Respiration et mouvement : Faites rouler les épaules en grands cercles lents et réguliers et respirez normalement.

Continuez pendant 1 minute.



### 11. Relaxation profonde

Posture : Allongez-vous sur le dos. Placez les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut. Relevez légèrement les genoux pour plus de confort, si nécessaire.

Yeux : Les yeux sont doucement fermés.

Respiration : La respiration est douce et normale.

Détendez-vous complètement pendant 3 minutes.

