

# Kriya pour coordonner le corps, le mental et l'âme

Yogi Bhajan • 9 avril 1986

1. Asseyez-vous en posture facile. Avec les doigts détendus et ouverts, utilisez vos pouces pour masser le pavillon de l'oreille, la partie qui s'attache à la joue. 1 Minute.



2. Tendez vos mains au-dessus de votre tête et croisez vos doigts. Étirez-vous vers le haut en déplaçant votre corps dans une spirale ascendante à partir de la base de la colonne vertébrale. Sentez que vous allez vers le haut, en gardant les coudes et la colonne vertébrale droits. Cette spirale doit allonger votre colonne vertébrale d'un demi-pouce au minimum.. 4 1/2 Minutes.



3. Restez dans la même position et faites trois spirales vers le haut, puis penchez-vous vers l'avant en étirant vos bras vers le sol, en touchant le sol avec votre front. Gardez les coudes droits. Remontez et répétez tout le mouvement, continuing for 3 1/2 Minutes.



4. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Levez les bras et les jambes de manière à être en équilibre sur votre os pelvien. Concentrez vos yeux sur la pointe de vos orteils. Pompez votre nombril sans respiration du feu. 5 Minutes.



5. Répétez l'exercice 2 et faites 52 spirales.

6. Tendez vos bras au-dessus de votre tête, ouvrez vos doigts et secouez vos mains vigoureusement. Secouez de manière à ce que tout votre corps tremble. Cela va briser les schémas de toxicité dans votre corps. 1 1/2 Minutes.



7. 52 grenouilles



8. Asseyez-vous sur vos talons, les bras tendus au-dessus de votre tête et les doigts entrecroisés. Inclinez votre front vers le sol et relevez-vous. 108 fois. Bougez au rythme du Jaap Sahib de Ragi Sat Nam Singh.



9. Asseyez-vous droit, croisez vos mains sur votre cœur. Écoutez le Jaap Sahib de Ragi Sat Nam Singh. 13 Minutes.

10. Chantez Chattr Chakkr Vartee de Pritpal Singh. Chantez avec votre cœur. Ce mantra élimine la peur de votre vie. 6 Minutes.

Traduction Param Prakash Kaur



