

L'essence du Soi

Lorsque vous êtes accablé par les cicatrices et les déceptions de la vie, il est difficile de percevoir la réalité plus vaste dont vous faites partie. Cette douleur crée des blocages à l'afflux d'énergie cosmique et vous devenez moins sensible à vos propres possibilités. Cette série d'exercices guide le prana à travers votre corps jusqu'au chakra du cœur, ouvrant le cœur afin que vous puissiez donner et recevoir de l'amour sans peur, colère ou ressentiment, et faire l'expérience de la compassion.

Dans cet état de compassion, vous pouvez libérer la douleur d'anciennes relations, dynamiser les relations actuelles à un niveau supérieur et commencer à exprimer votre essence divine.

Les exercices de ce kriya permettent de relâcher les tensions, de renforcer la digestion et d'ouvrir les poumons. Si vous êtes novice en matière de Kundalini Yoga, vous pouvez vous reposer après chaque exercice, sauf indication contraire.



1. Cercles de bras

Posture et mouvement : Asseyez-vous en posture facile, les bras tendus vers l'avant, parallèles au sol, les paumes vers le bas. Ecartez légèrement les bras pour former un V et faites-les tourner vers l'arrière en formant de grands cercles.

Respiration : Commencez par la respiration du feu et augmentez progressivement la puissance du souffle à mesure que vous faites tourner les bras de plus en plus vite, de plus en plus largement. Pour de meilleurs résultats, faites cet exercice de manière très énergique. Plus le souffle est rapide, plus il stimule puissamment le cœur.

4 minutes



2. Posture de l'arc à bascule

Posture et mouvement : Allongez-vous sur le ventre et pliez les genoux. Saisissez les chevilles et soulevez les jambes du sol. Balancez-vous d'avant en arrière, des épaules aux genoux.

Respiration : Coordonnez le mouvement avec une puissante respiration du feu, si puissante qu'elle donne l'impression que du feu sort des narines.

1 minute



3. Basculement sur la colonne vertébrale

Posture et mouvement : Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et serrez les jambes contre la poitrine. Amenez le front sur les genoux. Balancez-vous sur toute la longueur de la colonne vertébrale.

Respiration : Coordonnez le mouvement avec la respiration du feu.

1 minute 1/2



4. Posture du corbeau

Posture : Accroupissez-vous avec les pieds à plat sur le sol dans la Posture du corbeau. Serrez les mains dans le Venus Lock sur le dessus de la tête.

Respiration et mouvement : Sur le compte de un, inspirez et levez-vous, et sur deux, expirez et accroupissez-vous dans la Posture du corbeau.

52 fois



5. Cercles de bras

Posture et mouvement : Asseyez-vous à nouveau en posture facile, les bras tendus vers l'avant, parallèles au sol, les paumes vers le bas. Ecartez légèrement les bras pour former un V et faites-les tourner vers l'arrière en décrivant de grands cercles.

Respiration : Commencez par la respiration du feu et augmentez progressivement la puissance de la respiration en faisant tourner les bras de plus en plus vite, de plus en plus largement.

2 minutes

6. Méditation

Posture : Asseyez-vous en posture facile et croisez vos mains au centre de la poitrine, au niveau du centre du cœur.

Concentrez-vous : Laissez tomber toutes les autolimitations. Abandonnez le soi au Soi. Dans cette conscience élargie, faites l'expérience de votre essence. Restez concentré et méditez.

Yeux : Fermez les yeux.

Variation du mantra musical (facultatif) : Chantez le shabad Dhan Dhan Ram Das Gur, en rayonnant depuis votre cœur. Méditez sur Guru Ram Das pour ouvrir votre cœur et créer un miracle dans votre vie.

De 11 à 31 minutes

