

Kriya pour déployer les vertus et assurer le succès

1er janvier 1981



1. Vayu Manthna Kriya :

Asseyez-vous en posture facile et croisez les doigts en mudra de Vénus dans le dos en levant les bras aussi haut que possible derrière vous. Commencez à faire des torsions du buste, en utilisant une respiration puissante, en prenant de l'élan.

Continuez pendant 2 à 3 minutes.



2. Placez immédiatement les mains à l'intérieur des aisselles, avec les coudes sur les côtés.

Les mains vont naturellement former un poing.

Inspirez et levez les coudes, expirez et descendez-les sur les côtés, très rapidement, comme des ailes. La respiration sera comme une machine à vapeur.

Continuez pendant 2 à 3 minutes.



3. Tendez les bras vers les côtés, les paumes vers le bas, et commencez à battre les bras comme des ailes, de haut en bas, à 60 degrés maximum.

Ne pliez pas les coudes. Inspirez vers le haut et expirez vers le bas par la bouche.

Allez de plus en plus vite pendant 1 à 2 minutes.

Inspirez profondément, expirez et passez immédiatement à l'exercice suivant.



4. Allongez-vous sur le dos et placez les mains, paumes vers le bas, sous le bas du dos. Gardez les jambes droites et levez-les alternativement à 90 degrés avec la **respiration du feu**.

Comptez 2 ou 3 respirations pour que les jambes montent et descendent.

Continuez pendant 3 à 4 minutes.

Puis inspirez profondément en levant les deux jambes à 90 degrés et maintenez cette posture pendant 5 secondes.

Expirez. Inspirez profondément, et détendez la posture.



5. En restant sur le dos, croisez les doigts en mudra de Venus derrière la nuque, inspirez et levez les deux jambes à 90 degrés, talons joints.

Expirez et descendez-les jusqu'au sol.

Continuez pendant 2 à 3 minutes.

Passez immédiatement à l'exercice suivant.



6. Restez dans la même position, les jambes jointes et les mains jointes derrière le cou.

Lorsque les jambes se lèvent à 90 degrés, soulever le haut du corps pour former un "U". Inspirez vers le haut et expirez vers le bas.

Continuez pendant 2 minutes.

Pour terminer : Inspirez profondément et revenez rapidement en posture facile.

7. Croisez les mains sur le centre du cœur. Concentrez-y toute votre énergie en chantant sur un seul ton :

Ardaas Bhaee

Amar Daas Guroo

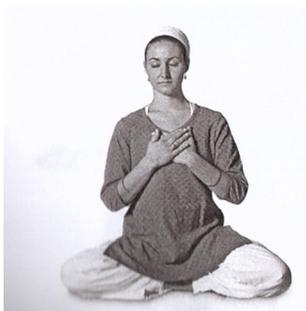
Amar Daas Guroo Ardaas Bhaee.

Raam Daas Guroo

Raam Daas Guroo

Raam Daas Guroo

Sachee Sahee.



Continuez pendant 10 minutes. Puis inspirez profondément et continuez avec l'exercice 8.



8. Posture de l'archer (d'un seul côté) : Pliez la jambe gauche devant vous et étendez la jambe droite derrière vous. Le bras gauche est tendu vers l'avant, parallèle au sol, comme s'il tenait un arc. Tirez le bras droit vers l'arrière, en pliant le coude, de sorte que la main droite se trouve près de l'aisselle. Vous devez sentir un étirement au niveau de la poitrine. Ouvrez les yeux et regardez au-delà de la main gauche, vers l'infini. Chantez à voix haute pendant **8 minutes** :

Gobinde, Mukande

Udaare, Apaare

Hariang, Kariang

Nirnaame, Akaame



9. Debout, les pieds joints, tendez les deux bras vers l'avant en formant une coupe avec les mains. Tendez les bras à partir des épaules et chantez pendant **4 minutes**.

Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhai Sach, Naanak Hosee Bhai Sach.

Puis détendez-vous.

Traduction Param Prakash Kaur