

## Kryia pour équilibrer les vayus

### Balancing the Vayus

16 février 1986

15 exercices - 27 min - *Owners Manual for the Human Body*

"Voici les cinq principaux vayus : Praana, qui se déplace dans le cœur ; Udaana, qui se déplace dans la gorge ; Samaana dans la région du nombril ; Apaana, qui se déplace dans la sphère de l'anus ; et Vyaana, qui imprègne tout le corps." -Théo Bernard

Ces cinq vayus doivent être combinés et équilibrés. Cet ensemble fait bouger tous les vayus du corps et amène un équilibre à l'ensemble du système glandulaire. Si vous pouvez pratiquer cet ensemble seul, vous serez surpris de constater à quel point vous pouvez contrôler l'esprit, le corps et l'âme, ainsi que la coordination.

#### 1. Cercles soufis :

##### **1 minute**

Asseyez-vous en posture facile.

Posez les mains sur les genoux, en gardant la colonne vertébrale droite et rigide.

Effectuez des mouvements cylindriques à la base de votre colonne vertébrale. C'est un peu comme si vous vous balanciez d'avant en arrière, mais comme vous ne laissez pas votre colonne vertébrale se plier, vous obtenez un petit mouvement circulaire à la base de votre colonne vertébrale.



#### 2. Flexions du torse :

##### **1 minute**

Restez en posture facile et gardez les mains sur les genoux.

Penchez-vous vers la gauche, en amenant votre front sur le genou gauche, puis vers la droite, en amenant votre front sur le genou droit.

#### 3. Torsions du torse - Mains sur la poitrine :

##### **1 minute**

Restez en posture facile et croisez les deux mains au centre du cœur en touchant la poitrine.

Tournez votre corps de gauche à droite en déplaçant vos épaules.



#### 4. Prosternation - en posture facile :

##### **1 minute**

Toujours en posture facile, croisez les mains derrière la nuque, penchez-vous vers le sol et relevez-vous.



5. Chat-Vache :

**15 secondes**

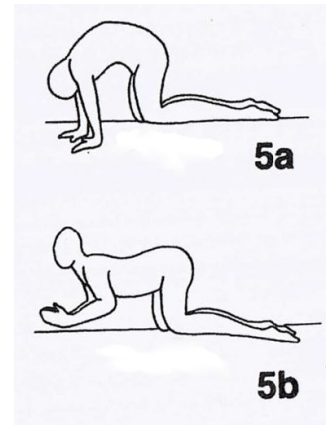
Mettez-vous en position de chat-vache et commencez à fléchir votre colonne vertébrale de haut en bas aussi rapidement que possible pendant 15 secondes.

Applaudissements :

**1 minute**

Lorsque vous amenez la tête vers le haut, levez les mains du sol et applaudissez.

Lorsque vous amenez la tête vers le bas, ramenez les mains au sol.

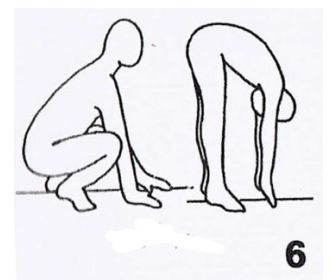


6. Posture de la grenouille :

**21 répétitions**

Prenez la posture de la grenouille.

Commencez à faire des flexions de jambes en redressant les jambes tout en laissant les mains au sol, puis en abaissant les fesses pour revenir à la position de flexion de jambes.



7. Sauts de kangourou :

**21 répétitions**

Tenez-vous debout comme un kangourou, les genoux pliés et les bras le long du corps, pliés au niveau des coudes.

À partir de cette position, commencez à faire des sauts de kangourou, en sautant en l'air tout en maintenant la posture.



8. Roulades Cobra :

**1 minute 30 secondes**

Allongez-vous sur le ventre, les talons joints et les mains posées au sol de chaque côté de la poitrine.

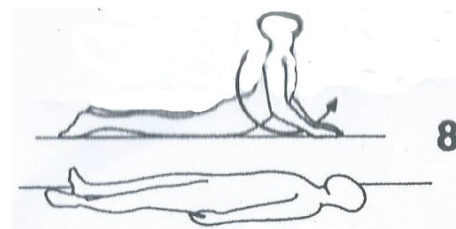
Levez-vous pour prendre la position du cobra.

À partir de la position du cobra, roulez votre corps vers la gauche de façon à vous retrouver sur le dos au sol.

Retournez sur le ventre et remontez dans la position du cobra.

Répétez l'exercice en tournant votre corps vers la droite et en vous retournant rapidement pour vous retrouver à nouveau sur le dos.

Roulez à nouveau sur le ventre, remontez dans la position du cobra et continuez.



9. Posture de l'arc :

**1 minute**

Prenez la posture de l'arc et commencez une forte respiration du feu de façon à ce que votre nombril bouge.



10. Posture du poisson en posture du célibataire :

Asseyez-vous sur vos talons, écartez les genoux et posez vos fesses sur le sol entre vos talons. Allongez-vous de façon à ce que le haut de votre corps repose sur le sol.

Commencez à frapper le haut de votre poitrine avec vos poings (la zone lymphatique).

**20 secondes**

Frappez le ventre

**15 secondes**

Frappez lourdement vos cuisses

**15 secondes**

Frappez le point du nombril

**10 secondes**

Frappez les deux côtés de votre cou.

**15 secondes**

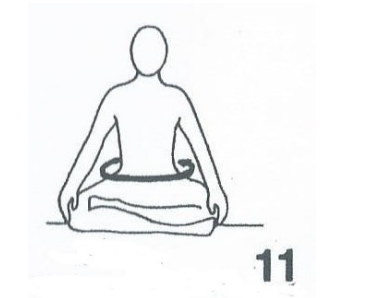


11. Meule Soufie :

**51 répétitions**

Asseyez-vous à nouveau en posture facile, les mains sur les genoux.

Faites pivoter le haut de votre corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en comprimant la zone digestive.



12. Équilibrage de la colonne vertébrale :

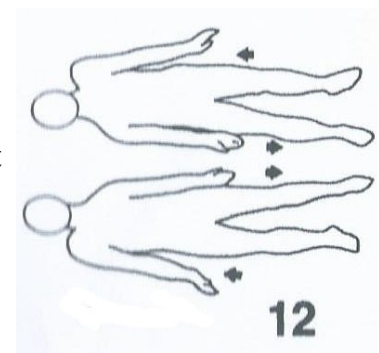
**2 minutes**

Allongez-vous sur le dos.

Tendez la hanche et l'épaule gauches vers le bas tout en étirant la hanche et l'épaule droites vers le haut.

Tendez ensuite la hanche et l'épaule droites vers le bas en direction de vos pieds tout en étirant la hanche et l'épaule gauches vers le haut.

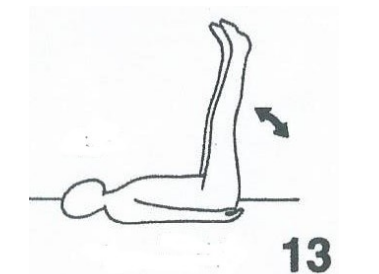
Continuez à alterner les mouvements.



13. Levées de jambes :

**1 minute 15 secondes**

Toujours allongé sur le dos, les genoux tendus et les talons joints, levez les deux jambes jusqu'à 90 degrés et redescendez-les avec la respiration du feu.

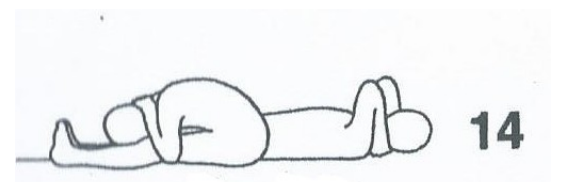


14. Flexion avant :

**1 minute 30 secondes**

Toujours sur le dos, croisez les mains derrière la nuque et levez-vous en amenant la tête sur les genoux, puis rallongez-vous sur le dos.

Continuez le mouvement.



15. Relaxation profonde :

**10 minutes**

Détendez-vous profondément sur le dos.

Sentez l'énergie shakti se déplacer dans votre colonne vertébrale.

Écoutez l'enregistrement de Bhai Avatar Singh "Jai Tay Gung" pendant 10 minutes.

En cours, Yogi Bhajan a passé cet enregistrement pendant environ 5 minutes et a ensuite joué du gong pendant 5 minutes pour activer davantage l'énergie shakti.

Traduction Param Prakash Kaur