

# Kriya pour la force divine

## Kriya for Divine Strength

### 1. Créer un champ magnétique :

Commentaires : "Bougez vite, puissamment, sincèrement, honnêtement. Nous créons notre champ magnétique, c'est ainsi que la Terre le crée.... Essayez d'en faire l'expérience. -Yogi Bhajan

Cercles avec les mains :

#### **2 minutes 30 secondes**

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

Pliez les coudes et amenez les mains devant les épaules. Tendez les doigts de Jupiter (index) vers le haut, verrouillez le reste des doigts avec les pouces, les paumes tournées vers l'avant.

Regardez la pointe du nez.

Déplacez rapidement les mains en décrivant de petits cercles vers l'intérieur à partir du coude. Utilisez la force du mouvement pour faire bouger toute la colonne vertébrale.

Cercles avec les mains et écoute :

#### **5 minutes 30 secondes**

Maintenir la posture.

Écoutez SAT SIRI SIRI AKAL, de l'album "Meditations for the Aquarian Age", de Nirinjan Kaur Khalsa.

Bougez aussi vite que vous le pouvez, ne soyez pas tendre et faites sortir la colère cachée.

La respiration passera automatiquement de la respiration naturelle à la respiration optimale.

Pour terminer :

Inspirez profondément, suspendez le souffle pendant 16 secondes et arrêtez le mouvement, contractez le corps et les doigts de Jupiter. Expirez.

Inspirez profondément, suspendez le souffle pendant 20 secondes et contractez les doigts de Jupiter comme de l'acier. Expirez.

Inspirez profondément, suspendez le souffle pendant 20 secondes et contractez tout le corps.

Placez la main gauche sur le point du nombril, expirez. Placez la main droite sur le front.

Commencez immédiatement la posture suivante.

### 2. Se mettre en veilleuse - S'endormir :

#### **2 minutes**

Maintenez la posture et redressez la colonne vertébrale.

Fermez les yeux.

Laissez-vous aller à l'engourdissement. Entrez dans un profond silence.

Respirez très lentement, longuement et profondément.

Commencez immédiatement l'exercice suivant.

### 3. Pression sur le point du nombril :

Commentaires : "Plus vous vous enfoncez dans le silence, plus vous en ressortirez pur. -Yogi Bhajan

#### **3 minutes**

Maintenez la posture.

Contractez le point du nombril autant que vous le pouvez. Laissez l'énergie pénétrer et modifier l'ensemble du système neuronal.

Pressez le point du nombril avec la main gauche.

Commencez immédiatement la posture suivante.

Presser et écouter :

**5 minutes**

Maintenez la posture.

Écoutez Ang Sang Wahe Guru, extrait de l'album "Meditations for the Aquarian Age", de Nirinjan Kaur Khalsa.

Pour terminer :

Commencez la respiration du feu, rapidement, pendant 1 minute.

Détendez-vous, la musique se termine.

Commencez immédiatement la posture suivante.

4. Parler :

Commentaires : La mâchoire doit bouger maintenant pour que vous puissiez vous détendre.

**8 minutes**

Restez en posture facile.

Ouvrez les yeux.

Parlez à l'autre.

5. Auto-hypnose :

**7 minutes**

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

Levez les bras vers le haut et vers l'extérieur à 60 degrés, coudes tendus. Verrouillez les doigts du Soleil et de Mercure (annulaire et petit doigt) avec les pouces.

Tendez les doigts de Jupiter et de Saturne (index et majeur) vers le haut, les paumes tournées vers l'avant, sans plier les poignets.

Comme si quelqu'un tirait dessus, tirez la langue hors de la bouche aussi loin que possible.

Sentez-vous puissant.

Respirez longuement et profondément par le nez si possible.

Fermez les yeux.

Hypnotisez-vous avec musique

**2 minutes 30 secondes**

Maintenez la posture.

Écoutez de la musique douce, Mata Mandir Singh a été joué doucement en classe.

Pour terminer :

Inspirez profondément, maintenez le souffle pendant 14 secondes et synchronisez votre corps, laissez l'énergie traverser toutes ses parties. Commencez immédiatement la posture suivante.

6. Shuniya :

**2 minutes 30 secondes**

Restez en posture facile.

Placez les deux mains sur le centre du cœur, la gauche sous la droite, et restez immobile.

Méditez et ne pensez à rien.

Dites non à tout, entrez dans Shuniya.  
Faites ce Pratyahar, et amenez le moi à l'état de zéro.

7. Prière profonde :

**8 minutes**

Maintenez la posture.

Écoutez Ardas Bhaee, extrait de l'album Healing Sounds of the Ancients Volume 3, par Anataha Choir et Avtar Singh.

Plongez dans le silence et la prière les plus profonds.

\*Fin de la musique.

Inspirez profondément, dites votre prière personnelle.

Suspendez le souffle pendant 20 secondes. Expirez.

Inspirez à nouveau profondément, demandez au souffle de vous donner la paix. Priez pour la paix, suspendez le souffle pendant 20 secondes. Expirez. Inspirez à nouveau, suspendez le souffle pendant 25 secondes et priez pour la planète Terre et l'ensemble de l'humanité. Expirez.

Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 20 secondes et priez Dieu et la lumière qui est en vous. Expirez.

Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 30 secondes et priez pour votre ami, vos proches, votre famille, tout votre voisinage et vous-même, pour votre corps, votre esprit et votre âme. Expirez.

Inspirez profondément, chantez longuement SAT NAAM sur l'expiration. Inspirez profondément, chuchotez longuement SAT NAAM sur l'expiration. Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 20 secondes et, en silence, parlez à partir du point du nombril. Laissez parler votre âme. Expirez.

Mantra :

Ardas Bhaee, Amardas Guru, Amardas Guru, Ardas Bhaee, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Sachee Sahee