

Kriya - Pour le huitième corps (corps pranique)

Source : *Les dix corps de lumière de la conscience*, Nirvair Singh Khalsa, pp. 127-130

Étirement frontal droit et gauche. Tendez la jambe gauche vers l'avant, le pied droit contre l'intérieur de la cuisse. Étirez-vous vers l'avant sur la jambe gauche et maintenez la position. Respirez lentement et profondément. 2 minutes. Inspirez, expirez et relevez-vous lentement. Changez de côté. Continuez sur le côté droit. Respiration longue, lente et profonde. 2 minutes. Inspirez, expirez et remontez lentement.

Flexion de la colonne vertébrale. Montez sur les mains et les talons si vous le pouvez. Sinon, asseyez-vous en position facile (jambes croisées). Inspirez profondément, retenez votre souffle et faites des flexions de la colonne vertébrale en retenant votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Lorsque vous en avez besoin, redressez-vous, expirez et inspirez à nouveau, retenez votre souffle et continuez les flexions de la colonne vertébrale. 2 minutes. Expirez, inspirez, expirez.

Pompage du nombril. Toujours assis sur les talons ou en position facile, la colonne vertébrale bien droite, inspirez profondément, expirez, retenez votre souffle et pompez le point du nombril vers l'intérieur et vers l'extérieur aussi longtemps que vous le pouvez confortablement en retenant votre souffle. Lorsque vous en avez besoin, inspirez, puis expirez et continuez le cycle. (Cet exercice peut vous donner chaud - c'est une bonne chose.) 2 minutes. Expirez, inspirez, expirez et détendez-vous.

SÉRIE DE RESPIRATION DE 17 MINUTES (Il s'agit d'un pranayam en 4 parties. Il est préférable de ne pas bouger pendant les 17 minutes, alors assurez-vous d'être assis confortablement.)

Respiration du feu. Asseyez-vous bien droit, les mains en Gyan Mudra sur les genoux. La poitrine est sortie, le menton légèrement rentré, les paupières sont fermées et l'attention est portée sur l'arcade sourcilière. Commencez la respiration du feu. Soyez régulier. Établissez un rythme que vous pouvez maintenir pendant 7 minutes. Pour terminer, inspirez, maintenez la respiration pendant 5 à 10 secondes, expirez et détendez-vous.

Respiration longue et lente. Inspirez profondément. Expirez. Continuez à respirer longuement et lentement. Inspirez par le nez. Expirez par le nez. Respirez très lentement et profondément. Faites en sorte que les transitions entre l'inspiration et l'expiration soient également très douces. Ne retenez ni l'inspiration ni l'expiration. Si vous ressentez de la paresse, dépassez-la. Accumulez de l'énergie. Respirez très lentement, très profondément, très puissamment. 5 minutes. Inspirez, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes, expirez et détendez-vous.

Combinaison bouche/nez. Pliez les lèvres et inspirez très lentement, aussi lentement que vous le pouvez, par la bouche. Les poumons sont remplis d'air. Expirez par le nez et continuez. Vous inspirez très lentement par les lèvres plissées et vous expirez lentement par le nez.

Respiration du feu. Faites maintenant la respiration du feu par le nez, en inspirant et en expirant. Il s'agit des deux dernières minutes de toute la série. Respirez fort. Ne retenez rien. 2 minutes.

Relaxation profonde. 5-7 minutes.

© YB Teachings - Tous droits réservés.