

# *Kundalini Yoga pour maîtriser le 8e corps*

1) Asseyez-vous en position facile et tenez-vous aux tibias.

Flexion de la colonne vertébrale : inspirez en étirant le bas de la colonne vertébrale vers l'avant, expirez en ramenant le bas de la colonne vertébrale vers l'arrière. Continuez pendant 2 minutes.

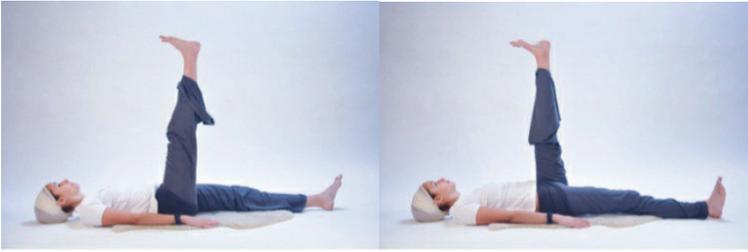


2) Flexion de la colonne vertébrale sur les talons : tenez-vous aux genoux, inspirez en étirant le bas de la colonne vertébrale vers l'avant, expirez en reculant le bas de la colonne vertébrale.

Continuez pendant 2 minutes. Accueillez le sentiment de courage et continuez à vous connecter à ce sentiment pendant ce kriya.



3) Roulez la tête dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois, puis inversez le sens et roulez la tête dans le sens inverse des aiguilles d'une montre plusieurs fois.



4) Allongez-vous sur le dos, les paumes tournées vers le bas. Inspirez en levant la jambe gauche à 90° et expirez en abaissant la jambe gauche au sol. Alternez avec la jambe droite. Vous pouvez placer vos mains sous vos hanches pour soutenir le bas du dos si nécessaire. Continuez à lever les jambes en alternance pendant 5 minutes, puis inspirez et retenez votre respiration pendant 10 secondes. Détendez-vous sur le dos pendant 1 minute.



5) S'asseoir en position facile et joindre les mains en fermeture de Venus. Tendez les bras - inspirez en levant les bras à 60° - expirez en les baissant à 60°. Continuez ce mouvement pendant 3 minutes. Pour terminer, inspirez en levant les mains à 60°.

6) Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite. Tendez les mains vers les côtés, les paumes à plat, comme pour pousser les murs. Commencez la respiration longue et profonde pendant 3 à 5 minutes, en vous concentrant sur une respiration forte et puissante.



7) En position assise, levez le bras droit à côté de la tête, la paume tournée vers la gauche. Placez votre main gauche sur le côté, parallèle au sol, la paume tournée vers le haut. Faites la respiration longue et profonde pendant 3 à 5 minutes.



Inversez l'asana, en levant le bras gauche et en étendant le bras droit sur le côté. Continuez pendant 3 à 5 minutes. Pour terminer, inspirez et retenez votre respiration ; sentez le diaphragme se dilater dans cette asana, car il contrôle la capacité du corps à faire entrer le prana.



8) Asseyez-vous sur vos talons et placez vos mains en position de prière au centre de votre poitrine.

Inspirez et, sur l'expiration, chantez le mantra "Ong" aussi longtemps que vous le pouvez. Continuez pendant 5 minutes. À la fin de l'exercice, inspirez.

9) Relaxation longue et profonde : Pendant que vous vous détendez, concentrez-vous sur l'affirmation suivante : "Je suis pleinement conscient de ma respiration. Je dispose de réservoirs d'énergie et de force vitale inépuisables et je suis profondément détendu et confiant. Je m'initie à ma propre extase."

Note : Lorsque vous apprenez à tolérer une douleur que vous choisissiez d'endurer, vous choisissiez le courage.