Kriya pour la tolérance

* Publié à l'origine dans le manuel *Sadhana Guidelines*
* Source : 3HO International

Pour acquérir la force de la tolérance et de l'humilité, le centre du nombril doit être développé. Ce kriya travaille sur l'abdomen, stimulant l'énergie du nombril à s'élever vers les centres supérieurs et l'intégrant ensuite à l'ensemble de l'aura. C'est une bonne préparation à la méditation. Deux cycles de ce kriya permettent une bonne mise à jour physique.

1. Fermeture de l'ours au niveau du nombril

Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite.

Les yeux sont fermés.

Prenez la fermeture de l'ours, en verrouillant les doigts ensemble avec la paume de la main droite vers le bas et la main gauche vers le haut, avec le côté des mains sur le point du nombril.
Expirez complètement par les narines en appuyant le côté des mains dans le point du nombril. Retenez brièvement votre souffle.

Inspirez par les narines, en retenant votre souffle pendant 7 à 8 secondes.

Continuez ce cycle pendant 3 minutes.

2. Sat kriya avec les paumes à plat

Asseyez-vous sur les talons et levez les bras au-dessus de votre tête, les paumes des mains jointes.

Les yeux sont fermés.

Rentrez le point du nombril en disant "Sat."

Détendez votre point de nombril et dites "Nam".

Continuez pendant 3 minutes.

3. Lever de jambes avec respiration du feu

Asseyez-vous avec les jambes tendues devant vous. Posez vos paumes sur le sol derrière vous. Inspirez par les narines et levez les deux jambes à 60 degrés.

Tenez et commencez la respiration du feu. Continuez pendant 2 minutes.

Pour finir : Inspirez, expirez, et appliquez le verrouillage de la racine. Ensuite, détendez-vous dans une pose facile et **riez bruyamment avec le nombril pendant 1 minute.**

4. Coup de poing avec respiration retenue

Dans la posture facile, ramenez vos mains en poings au niveau des épaules.

Inspirez, puis suspendez la respiration.

Commencez à frapper vers l'avant (comme à la boxe) en alternant les mains. Lorsque vous le devez, expirez et inspirez profondément pour continuer.

Continuez pendant 3 minutes.

5. Alternez entre la promenade du chameau et les haussements d'épaules.

La promenade du chameau est similaire à la flexion de la colonne vertébrale. Vous pouvez vous imaginer monter sur un chameau et peut-être ressentir un mouvement de roulement lorsque vous fléchissez votre colonne vertébrale.

Dans la posture facile, placez vos mains sur vos tibias. Inspirez par les narines en fléchissant la colonne vertébrale vers l'avant. Expirez par les narines en étirant la colonne vertébrale vers l'arrière. Inspirez et levez les épaules jusqu'aux oreilles. Expirez et laissez tomber les épaules vers le bas.

Continuez le cycle à un rythme modéré en respirant profondément pendant 3 minutes.

Pour terminer : Inspirez, expirez et appliquez le verrouillage racine (mulbhand) en serrant vos fesses. Détendez-vous.