

# Purification du Soi

Ce kriya vous donne de l'énergie et aide à purifier l'esprit et le corps. La séquence d'exercices guide l'énergie le long de la colonne vertébrale, ouvre les chakras et élargit l'aura.

## Flexion des genoux



Cet exercice élève les énergies sexuelles et digestives du corps.

**Posture :** Debout. Tendez une jambe vers l'arrière aussi loin que vous le pouvez, avec le dessus du pied au sol ; le genou opposé se plie jusqu'à ce que la cuisse soit presque parallèle au sol. La pression est surtout exercée sur la jambe pliée. Joignez les paumes au centre de la poitrine.

**Respiration et mouvement :** Dans cette position, prenez trois respirations profondes, en retenant l'inspiration pendant environ 8 secondes à chaque fois. Revenez ensuite à la position debout, passez à la jambe opposée et prenez trois respirations profondes de ce côté, en retenant l'inspiration pendant environ 8 secondes à chaque fois. Répétez deux fois de chaque côté.

**Yeux :** Concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

## Les mains sur les hanches



Cet exercice permet de dépasser le blocage du diaphragme et d'ouvrir les poumons et le centre de la gorge.

**Posture :** Asseyez-vous en position facile. Placez les mains sur les hanches. Soulevez le diaphragme. Levez les deux épaules aussi haut que possible.

**Respiration :** Inspirez et expirez très profondément en maintenant cette posture. Continuez pendant 2 à 3 minutes.

## Fermeture de l'ours



Cet exercice ouvre le cœur et le canal central de la colonne vertébrale.

**Posture :** Asseyez-vous en position facile, et amenez les mains en Fermeture de l'Ours (crochetez les doigts au centre de la poitrine), la paume droite tournée vers le bas. Les avant-bras et les coudes sont parallèles au sol.

**Respirer :** Inspirez profondément. Expirez avec force et complètement et appliquez le mulbandh. Inspirez et reprenez votre respiration, appliquez le mulbandh et élevez mentalement l'énergie pranique de la base de la colonne vertébrale jusqu'à la couronne.

Poursuivre ce cycle respiratoire pendant 3 minutes.

## Bras étendus

Les deux exercices suivants augmentent le pouvoir de guérison des mains, la circulation dans le haut du corps et la stabilité de la concentration.

**Posture :** Asseyez-vous en position facile, tendez les bras sur les côtés, parallèlement au sol. Pressez les paumes vers l'extérieur, les doigts pointant vers le haut.



**Respiration** : Inspirez profondément et retenez votre respiration tout en appliquant un mulbandh ferme pendant 20 secondes. Expirez ensuite et répétez l'opération.

**Les yeux** : Concentrez-vous sur le point des sourcils.

Continuez pendant 2 à 3 minutes.

**Les paumes ensemble**



**Posture et mudra :** en position facile, serrez les paumes l'une contre l'autre à environ 2 à 3 pouces devant la poitrine, les doigts pointant vers le haut. Redressez la colonne vertébrale. Exercez une pression de 30 kilos.

Maintenez la position pendant 2 minutes. Ensuite, détendez-vous.

**Commentaires :**

Ce kriya est un excellent kriya pour se préparer à donner un massage curatif et relaxant à quelqu'un. Si vous êtes un-e massothérapeute professionnel-le, il peut vous aider à maintenir votre énergie et à éviter de vous épuiser.

© 3HO. Ce kriya peut être trouvé dans le manuel Sadhana Guidelines.