Préparation pour la méditation

10 exercises tirés de *Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas*

1. Levée de jambes - Gauche (1 minute à 3 minutes) Cet exercice, effectué uniquement du côté gauche, crée une pression croisée dans le corps, ce qui augmente le flux d'énergie entre les deux côtés. Il crée un déséquilibre temporaire afin de corriger le flux d'énergie et la circulation du cœur.

Assis, les jambes tendues vers l'avant.
Serrez les mains derrière le cou, les doigts entrecroisés en fermeture de Venus, les paumes pressées contre le cou, sous les cheveux détachés.
Inspirez et levez la jambe gauche à un angle de 60 degrés.
Maintenez cette position et commencez à **respirer profondément.**
Poursuivre.
Pour terminer Inspirez et suspendez la respiration. Expirez et détendez-vous.

2. Levée de jambes – gauche (1 minute à 3 minutes)
Commentaires : Cet exercice permet de réguler le flux d'énergie sexuelle et de renforcer la branche fémorale du nerf sciatique.
Prenez la position du premier exercice.
Inspirez et commencez la **respiration du feu**.
Continuez.
Pour terminer : Inspirez et suspendez le souffle. Expirez et détendez-vous.

3. Levée de jambes – droite 1 minute à 3 minutes)
Commentaires : Cet exercice se fait uniquement sur le côté droit. En transférant la pression sur le côté droit du corps, cet exercice relie les triangles d'énergie supérieur et inférieur pour corriger la vésicule biliaire, le cœur et la rate.

Allongez-vous sur le dos.
Placez la main droite sous le bas du dos, paume vers le bas.
Placez la paume gauche contre la nuque, le coude touchant le sol.
Levez la jambe droite à 90 degrés.
Commencez la **respiration du feu.**
Pour terminer : Inspirer et suspendre la respiration. Expirez.

4. Détendez-vous profondément. (1 minute à 3 minutes)

5. Levage du bassin (1 minute à 3 minutes)
Commentaires : Cet exercice ouvre la région pelvienne et renforce le bas du dos. Il équilibre le méridien sexuel et vous prépare à l'exercice suivant de la série

6. Étirement des cuisses (1 minute à 3 minutes)
Commentaires : Cet exercice permet d'étirer les cuisses et le bas du dos. Il favorise l'équilibre minéral de l'organisme en régulant les glandes. La relaxation profonde qui suit cet exercice permet aux sécrétions glandulaires de circuler et de se répartir dans tout le corps.

Asseyez-vous sur les talons.

Se pencher prudemment en arrière de façon à ce que les épaules touchent le sol.

Posez les mains à côté des cuisses.

Commencez une **puissante respiration de feu.**

Pour terminer : Inspirez et suspendez brièvement le souffle.

Expirez.

7. **Détendez-vous profondément sur le dos**, les jambes tendues **(1mn)**

8. Levées de talons (1 minute à 3 minutes)
Commentaires : Cet exercice rend l'esprit alerte, stimule la glande pituitaire et équilibre le champ magnétique, préparant ainsi à la méditation profonde.

Tenez-vous droit, les bras tendus vers l'avant, parallèlement au sol.

Les poignets sont détendus et les paumes sont tournées vers le bas.

Soulevez les talons du sol, en vous appuyant sur les orteils.

Commencez à **respirer longuement et profondément.**

9. Méditation (1 minute à 3 minutes)

10. Relaxation (5 minutes à 10 minutes)

Traduction Balbir Kaur. Octobre 2023