

Activer la glande pituitaire

Cette série utilise une variété de postures pour activer simultanément la glande pituitaire et préparer le corps et la colonne vertébrale à devenir des canaux pour l'énergie Kundalini. Entre les exercices, asseyez-vous un moment et utilisez le verrouillage de la racine (tirez et relâchez plusieurs fois) pour relier la base de la colonne vertébrale au troisième œil.

1. Le genou droit plié, le pied à plat sur le sol, tendre la jambe gauche vers l'arrière, les mains sur le sol pour garder l'équilibre.

Maintenir la tête haute légèrement en arrière, allonger la colonne vertébrale au niveau du cou et se concentrer sur le troisième œil.

Respirez lentement et profondément dans le cou et le troisième œil pendant **1 minute**.

Puis faites la respiration du feu pendant **2 minutes** supplémentaires.



2. A partir de la position 1, amener le genou droit au sol et reposer le corps sur la cuisse, le front au sol.

La jambe gauche est tendue vers l'arrière. Utilisez les mains pour vous équilibrer dans cette position. Respirez lentement et profondément dans le troisième œil pendant **1 à 3 minutes**.



3. Répéter les exercices 1 et 2 de l'autre côté.

4. Debout, les jambes écartées d'environ 60 centimètres, s'étirer vers le haut pour allonger la colonne vertébrale. Fléchissez les hanches et étirez-vous vers l'avant, en ramenant les mains vers le sol, en le touchant si possible. Étirez-vous de haut en bas plusieurs fois pour assouplir la colonne vertébrale, puis maintenez la position vers le bas en respirant longuement et profondément pendant **1 à 3 minutes**.



5. Se lever lentement en écartant les jambes d'environ 60 centimètres. Amener les bras à 60 degrés, les pouces pointant vers le haut, le bout des doigts sur les coussinets sous les doigts, les coudes tendus. Effectuez la respiration du feu ou une longue respiration profonde pendant **1 à 3 minutes**.

Sentir les pouces comme des antennes et pulser le sommet de la tête avec la respiration.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez la respiration en rapprochant lentement les extrémités des doigts au-dessus de la tête. Lorsqu'elles se touchent, expirez lentement et balayez les bras sur les côtés, en dégageant votre aura.



6. Prenez la posture du triangle en posant les pieds à plat sur le sol. Commencez par poser le bout des doigts sur le sol, puis passez à la pose des paumes sur le sol. La pression exercée sur le bout des doigts renforce le système nerveux. Une à deux minutes par jour suffisent pour faire une grande différence.

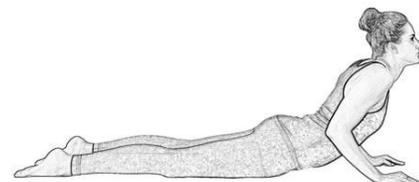
Maintenez la position pendant **1 à 3 minutes**.

Descendez et détendez-vous sur le ventre.

7. Les mains posées sur le sol sous les épaules, montez dans la position du cobra. Les talons sont rapprochés et le bassin repose sur le sol. Allongez la colonne vertébrale à partir du cou. Remontez et redescendez lentement plusieurs fois pour assouplir la colonne vertébrale avant de maintenir la position en respirant profondément pendant **1 minute**.

Inspirez ensuite en tournant lentement la tête vers la gauche. Expirez en tournant lentement la tête vers la droite **2 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, retenez votre respiration et tirez sur le verrou de la racine. Répétez 2 fois. Se détendre sur le ventre. Laissez-vous aller et respirez avec la Terre mère.



8. Assis sur les genoux, les genoux écartés, amener le front et les paumes au sol devant les genoux écartés. Inspirez en remontant sur les genoux, en étirant les bras vers le haut et vers l'extérieur comme s'il s'agissait d'un geste d'accueil, en ouvrant le cœur. Expirez vers le bas.

Continuez pendant **1 à 3 minutes**.



9. Assis sur les talons, genoux joints, doigts entrelacés derrière le dos, amenez le front vers le sol et levez les bras aussi haut que possible. Maintenez la position en respirant longuement et profondément. Concentrez-vous sur le troisième œil pendant **2 à 3 minutes**.

Asseyez-vous ensuite en posture facile ou à genoux et plongez-vous dans le troisième œil.

Regardez dans votre espace intérieur qui s'ouvre au niveau de votre troisième œil.



Détendez-vous profondément sur le dos.

Méditez en chantant le mantra de votre choix.

Traduction Param Prakash Kaur