

## Équilibrer les chakras et les organes associés

1. Posture de la chaise avec respiration du feu :

Commencez en position debout. Placez les pieds à la largeur des épaules. S'accroupir de façon à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez les bras vers les orteils, en plaçant les paumes sur le dessus des pieds et en amenant les mains vers l'intérieur des jambes, puis vers l'extérieur. Veillez à garder le dos droit et à ne lever que la tête pour regarder vers l'avant.

**5 minutes**



2. Sat Kriya :

Asseyez-vous sur les talons et étirez les bras au-dessus de la tête de façon à ce que les coudes touchent les oreilles. Croisez les doigts, à l'exception des index, qui sont dirigés vers le haut. Commencez à chanter Sat Naam avec insistance, à un rythme constant, environ 8 fois toutes les 10 secondes. Chantez le son Sat à partir du point du nombril et du plexus solaire, et tirez le nombril vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la colonne vertébrale.

Sur Naam, détendez le ventre. Continuez avec beaucoup de force. Pour terminer, inspirez et contractez les muscles en partant des fesses et en remontant le long du dos jusqu'aux épaules. **5 minutes**



3. Assis sur les talons dans la position du rocher, posez les mains sur les cuisses.

- Commencer le Sitali Pranayam, en inspirant de courtes gorgées par la langue enroulée jusqu'à ce que les poumons soient pleins d'air.
- Tourner les hanches en cercle. Retenez votre respiration et tournez vers la gauche pendant la moitié de la durée de la respiration retenue. Ensuite, suspendez le souffle et tournez vers la droite pendant la moitié de la durée de la respiration retenue. **3 fois.**



4. Dans la posture de la victoire, avec les pieds décollés du sol à un angle de 60° et le torse soulevé du sol à un angle de 60°.

- Inspirer et abaisser le torse et les jambes à 45°.
- Expirer jusqu'à 60°.

**5 minutes.**



Si cet exercice est effectué correctement, il équivaut à 8 heures d'exercice.

5. Allongez-vous sur le dos et amenez les mains au centre du nombril. La main gauche est la plus proche du corps et la main droite est au-dessus de la main gauche. Il y a environ 5 cm entre le corps et les mains. Faites tourner les mains l'une autour de l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre, en maintenant l'écart de 5 centimètres entre les mains et en gardant les mains au-dessus du centre du nombril. Respiration longue et profonde.

**3 minutes.**



6. Restez sur le dos et étendez les bras jusqu'à 90°, droit au-dessus de vous. Serrez les poings et, avec une grande tension, rentrez les poings dans la poitrine. Relâchez et répétez l'exercice 2 fois de plus.



7. S'allonger sur le dos, la main gauche sur le cœur et la main droite sur la main gauche. Respirer longuement et profondément en murmurant Ham Dam Haree Har Haree Har Ham Dam. C'est la méditation des anges célestes. "Dieu est mon souffle, le souffle est mon Dieu.

**5 minutes.**



8. Assis dans la posture du rocher, placez les mains dans la prise de l'ours. Une paume est tournée vers l'extérieur de la poitrine, le pouce vers le bas. Placez la paume de l'autre main face à la poitrine. Rapprochez les doigts. Enroulez les doigts des deux mains de manière à former un poing, les doigts d'une main étant accrochés à ceux de l'autre. Les bras exercent une traction constante sur le cœur. Montez et descendez rapidement les coudes.

**11 minutes.**



9. Restez assis sur vos talons et placez les paumes des mains sur les cuisses. Inspirez et tournez la tête vers la gauche, expirez en tournant la tête vers la droite.

**3 minutes.**



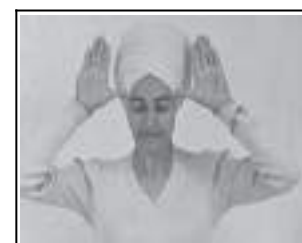
10. Venez vous asseoir en posture facile.

Amenez les mains vers le visage, les pouces appuyant sur les tempes. Les doigts se trouvent à environ 5 cm du visage.

Remontez les yeux jusqu'au point du troisième œil, en créant une pression.

Chantez Har Wahe Guru, Har Sat Nam. On dit que ce mantra permet de ne pas ressentir de douleur au moment de la mort.

**5 minutes.**



11. Posture du célibataire couché : Préparez-vous à vous asseoir sur vos talons, mais laissez vos hanches reposer entre vos talons, en touchant le sol.

Détendez-vous sur le dos, les mains le long du corps. Maintenez cette position aussi longtemps que possible. Ne le faites pas au point d'endormir une partie de votre corps.



12. Relaxation : Détendez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.

Continuez de **11 à 62 minutes.**