

Kriya pour le Premier Chakra

22 et 23 janvier 1991



ÉCHAUFFEMENT : Asseyez-vous en gardant la colonne vertébrale droite. Écartez les mains un peu plus largement que la poitrine, les paumes l'une vers l'autre. Ramenez lentement les mains l'une vers l'autre en contractant le sphincter anal. Isolez le sphincter anal du reste du Mool Bandh et n'activez que le Premier Chakra. Écoutez « Sounds of the chakras » de Harish Johari.

5 minutes.



POSTURE : Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine ouverte.

YEUX : Sur le bout du nez.

MANTRA : Hume Hum Brahm Hum. Nous sommes Nous, Nous sommes Dieu. Utilisez la chanson " Hume Hum " de Nirinjan Kaur, disponible sur le volume 2 de "Musical Affirmation". Chanter en rétractant la langue. La langue est tirée vers l'arrière de façon à ce qu'elle touche le milieu du palais supérieur pendant le chant.

MUDRA : Les mains sont écartées légèrement plus largement que la poitrine, à un angle de 45 degrés vers la terre. Les coudes sont levés, les doigts sont joints et les pouces pointent vers le haut.

Les mains se rapprochent l'une de l'autre, en deux segments vers le bas, au niveau du plexus solaire. Elles ne se touchent pas. Elles descendent de quelques centimètres sur Hume Hum et

de quelques centimètres supplémentaires l'une vers l'autre sur Brahm Hum ; puis elles reviennent à la position initiale. L'anus est contracté à chaque impulsion des mains. Il ne faut pas presser le deuxième ou le troisième chakra, mais seulement le sphincter anal.

DURÉE : 3 minutes pour les débutants, étendre l'exercice de **11 à 15 minutes** avec de la pratique.

COMMENTAIRES : "Soixante-douze terminaisons nerveuses se trouvent dans l'anus, et c'est le Premier Chakra dont nous parlons. Nous allons éveiller l'énergie, à travers la colonne vertébrale, pour changer le sérum et affecter la matière grise du cerveau et les schémas des neurones. Je vous donne maintenant l'aspect pratique de la chose, je vous ai donné la théorie, qui est vieille de cinq mille ans. C'est authentique, c'est réel. Maintenant, la question est de savoir si vous avez compris la théorie. Allez-vous vous asseoir et le faire ?"

Yogi Bhajan conseille aux pratiquants de ne pas s'engager dans une activité sexuelle après ce kriya, sinon l'effet sera perdu.

Traduction Param Prakash Kaur