

Série n°1 pour débutants

Extrait de KUNDALINI YOGA, La science de l'Être total - Michel Manor



1. Asseyez-vous en tailleur, les mains en position de prière.

Chanter trois fois les mantra d'ouverture de la séance.

Conservez la posture et commencez une respiration longue et profonde par le nez, sans rétention.

Effectuez 15 cycles puis pratiquez la respiration du feu, tirez puissamment le nombril vers l'intérieur pour expirer, puis relâcher le nombril pour inspirer, et ce pendant **2 minutes**.

Inspirez et tirez la nuque vers l'arrière. Retenez votre respiration poumon plein, puis contractez simultanément les muscles du rectum et des organes génitaux en tirant le nombril vers l'intérieur pour effectuer une fermeture inférieure (Mula Bandha).

Après 5 à 10 secondes, expirez complètement et restez poumons vides 5 à 10 secondes, en maintenant la fermeture inférieure (Mula Bandha).

Inspirez, expirez, respirez normalement et restez centré.

L'état de médiation doit survenir naturellement, conservez-le pendant **2 à 3 minutes** puis passer à l'exercice suivant.

2. Assis en tailleur, étendez les bras au-dessus de la tête. Ecartez-les pour qu'il forme entre eux un angle de 60°. Les paumes sont tournées vers l'intérieur. Pratiquez la respiration du feu pendant **1 à 3 minutes**.

Inspirez, retenez votre respiration et appliquez la fermeture inférieure (Mula Bandha).

Expirez, maintenez les poumons vides, appliquez la fermeture inférieure à nouveau et contractez chaque muscle de votre corps, en étirant votre colonne vertébrale au maximum.

Inspirez, reprenez une respiration normale et laissez doucement vos bras descendre vers le sol.



3. Cet exercice se nomme la promenade en chameau.

Assis en tailleur, agrippez solidement vos chevilles.

Sur l'inspiration, cambrez vos lombaires en les projetant vers l'avant et en ouvrant la cage thoracique.

Sur l'expiration, arrondissez au contraire la colonne vertébrale en relâchant les épaules.

Utilisez la prise de vos mains et la force des bras pour donner plus d'amplitude au mouvement.

Accélérez le mouvement jusqu'à trouver un rythme confortable et continuez pendant **1 à 3 minutes**.

La tête reste bien droite pendant l'exercice.

Pour terminer, inspirez à fond, tenez la respiration, redressez-vous au maximum et appliquez la fermeture inférieure (Mula Bandha), tenez 10 secondes.

Expirez, appliquez la fermeture inférieure poumon vide pendant 10 secondes également.

Relâchez la respiration, puis méditez pendant **2 minutes** en vous concentrant sur l'emplacement du 6e chakra au niveau du troisième œil, le point entre les deux sourcils.

4. Assis en tailleur, placez vos mains sur vos épaules, les pouces derrière et les autres doigts devant.

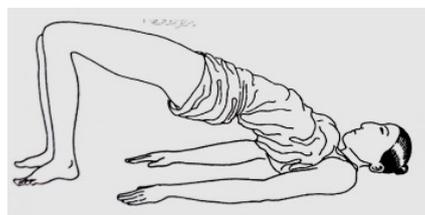
Sur l'inspiration, pivotez sur la gauche et sur l'expiration pivotez sur la droite. Le mouvement est continu.

Rester centré sur le point situé derrière l'os du front entre vos sourcils, le troisième œil. Continuez de **1 à 3 minutes**.

Pour terminer, appliquez la fermeture inférieure (Mula Bandha) une fois poumons pleins et une fois poumons vides.



5. RelaxeZ-vous sur le dos, les bras près du corps et les paumes face au ciel. Sentez l'énergie que vous avez mise en mouvement, circuler dans votre corps et se diriger vers les tensions pour les dissoudre.



6. Toujours allongé sur le dos, pliez les genoux et posez-les pieds à plat sur le sol. Vos bras sont étendus parallèlement au corps et les paumes sont pressées contre terre.

Soulevez les hanches vers le ciel, de façon à ce que votre bassin ne soit plus en contact avec le sol. Dans cette position, pratiquez

la respiration du feu pendant **1 à 2 minutes**.

Inspirez à fond, tenez quelques instants puis reposez lentement le bassin à terre.

RelaxeZ-vous jambes tendues pendant **1 à 2 minutes**.

Ensuite ramenez vos genoux à la poitrine, entourez les de vos bras et roulez plusieurs fois d'avant en arrière sur le dos, afin de masser et de stimuler la colonne vertébrale.



7. Allongez-vous sur le dos à nouveau.

En inspirant, levez le bras droit et la jambe gauche à 90°. Abaissez-les en expirant .

Sur la prochaine inspiration, faites l'inverse, levez le bras gauche et la jambe droite et abaissez-les sur l'expiration.

Continuez ce mouvement alternatif de **2 à 5 minutes**, puis relaxez-vous quelques instants sur le dos.

8 Ramenez à nouveau vos genoux sur la poitrine entourer les de vos bras. Relevez la tête et roulez quelques fois sur la colonne vertébrale d'avant en arrière.

9. Asseyez-vous sur les talon.

Cette asana s'appelle la posture du roc. Si elle est pour vous trop pénible, asseyez-vous simplement en tailleur et posez les paumes des mains sur le haut de vos cuisses.

En inspirant, cambrez la colonne vertébrale vers l'avant. En expirant arrondissez-la au maximum vers l'arrière.

Continuez pendant **1 à 3 minutes**. Terminez en appliquant la fermeture inférieure (Mula Bandha) poumons pleins, puis poumons vides.



10. Asseyez-vous en tailleur, sur l'inspiration, lancez les bras derrière vous au-dessus de votre tête. Les paumes dirigées vers l'arrière. Sur l'expiration, abaissez les bras derrière vous.

Sur l'inspiration suivante croisez les bras devant vous, parallèlement au sol et sur l'expiration revenez dans la position précédente.



Recommencez à partir de la position de départ. Adoptez un rythme soutenu et une respiration puissante.

Continuez **2 à 3 minutes**.

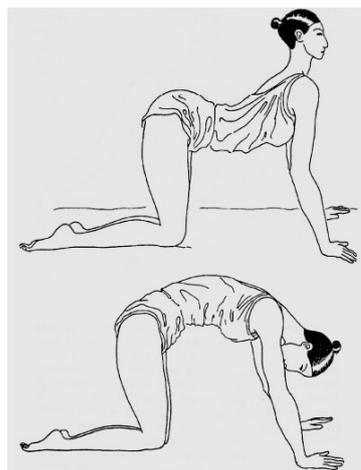
Inspirez pour terminer et relaxez-vous pendant quelques minutes.

11. Assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite, effectuez de lentes rotations de la tête en étirant les muscles de la nuque.

Gardez les épaules détendues.

Expirez en abaissant la tête. Inspirez en la relevant.

Effectuez 10 rotations dans un sens puis 10 dans l'autre.



12 Venez dans une posture à quatre pattes, paumes des mains et genoux au sol.

Sur l'inspiration, relevez la tête en arrière et cambrez les reins. Sur l'expiration, arrondissez le dos et laissez tomber la tête entre les épaules.

Gardez les coudes bien droits et restez concentré sur le troisième œil.

Trouvez un rythme modéré et continuez le mouvement pendant **1 à 3 minutes**.

Cet exercice pratiqué régulièrement, conserve ou restaure la souplesse de la colonne vertébrale, seul véritable garant de la jeunesse. Sur le plan subtil cet exercice stimule tous les canaux ou Nadhi. Pour les yogis, il a également une action bénéfique sur le nerf optique.

13. Le Kriya que je vais décrire dans ce paragraphe est un exercice de base du Kundalini Yoga. On l'appelle Sat Kriya et se pratique toujours associé au mantra Sat Nam : Sat signifie vérité, Nam signifie nom ou essence. C'est le mantra semence le plus puissant que nous ayons à notre disposition. Les Sikhs considèrent ces deux syllabes comme sacrées.



Asseyez-vous sur les talons ou en tailleur si cette position est trop douloureuse. Levez les bras à la verticale de votre crâne de sorte qu'ils soient plaqués contre vos oreilles. Les doigts sont entrelacés, seuls les index sont pressés l'un contre l'autre, vers le ciel.

Prononcez le son **SAT** en tirant brusquement le nombril vers l'arrière. Le mouvement juste tire les organes génitaux et le rectum qui se contractent simultanément. Tous vos autres muscles restent rigoureusement immobiles et maintiennent la position la plus parfaite possible.

Relâchez aussitôt le nombril, en prononçant le son **NAM**.

Le rythme idéal est de 8 fois en 10 secondes.

Soyez conscients du son Sat qui vibre au niveau de votre nombril et du son Nam, qui s'élance le long de votre colonne vertébrale.

Cherchez la prononciation qui produit le plus d'effet en vous.

Continuez **3 minutes**.

Terminez par l'application des trois fermetures inférieures (Mula Bandha) poumons plein, suivi d'une grande fermeture (Maha Bandha) poumons vides, puis relaxez-vous sur le dos pendant une durée identique à celle que vous avez consacrée à l'exercice.

Sat Kriya permet d'administrer un massage complet aux organes internes, tonifie le cœur et corrige les déséquilibres des chakras du triangle inférieur. Il a ainsi une action bénéfique dans les cas de phobie, d'obsession voire de perversion qu'entraîne souvent ces derniers.

Surtout, il travaille directement à l'éveil de la Kundani. Il doit être respecté à ce titre.

Vous pouvez en faire le cœur de votre Sadhana et augmenter très progressivement le temps de votre pratique jusqu'à **40 minutes**. N'oubliez jamais de le faire suivi d'une relaxations dont la durée est égale à celle de l'exercice.

Mise en page Param Prakash Kaur