

Exercices pour le 1er corps

Art, Science and application of Kundalini Yoga



1. Méditation du pou 11 min
Assis, le dos droit, posez les mains sur votre pou (au niveau du poignet, du cou, ...). Avec une respiration longue et profonde accompagnez mentalement votre battement du cœur par le mantra Sat Nam.

Cette méditation doit être pratiquée au moins 11 min, 31 min est mieux, mais le mieux sont 62 min.

Cette méditation vous met en contact avec votre être intérieur.

Vous pouvez descendre très profondément en vous ou vous centrer quand vous vous sentez très éparpillé.



2. Balade à chameau 3 min



3. Maha Mudra
Assis, la jambe gauche tendue, la plante du pied droit contre la cuisse gauche. Tirez le pied vers vous et attrapez l'orteil gauche avec les deux mains, pressez le grand orteil et penchez vous vers la jambe gauche.

Respiration longue et profonde 2 min

Changez de jambe 2 min



4. Assis, les jambes tendues, jointes, le dos droit, les mains sur les cuisses, inspirez et penchez en arrière expirez et penchez vers les pieds 2 min



5. Assis les jambes tendues, jointes, le dos droit, les bras tendus en avant parallèles au sol, penchez en arrière le plus possible et faites une respiration de feu 1 min

Relaxez sur le dos



6. Yoga crunches

Couché sur le dos, les mains en venus lock derrière la nuque directement sur la peau, les genoux pliés, les pieds à plat par terre.

Inspirez sur 6, ramenez le menton vers la poitrine, arrondissez le dos et levez le haut du corps

Expirez sur 6 et reposez le corps

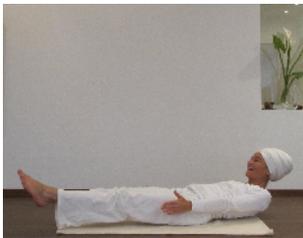
Répétez 10 fois

Inspirez, expirez, détendez les jambes et relaxez sur le dos les bras le long du corps.



7. Posture de tension

2 min



8. Rigolade

En utilisant les muscles du ventre, rigolez

2 min

Ramenez les genoux sur la poitrine et roulez quelques fois sur le dos



9. Assis, inspirez et sortez consciemment la poitrine, tirez sur la cage thoraxique et le centre du cœur

Expirez et faites un haut du dos rond

2 min



10. Assis, posez la main gauche par le bas entre les homo-plates, posez la main droite par le haut entre les épaules et essayez d'attraper l'autre main. Tirez et concentrez vous sur le centre du cœur. Respiration de feu

1 min

Inspirez, expirez, serrez le mulbandha, concentrez-vous sur le centre du cœur, puis relaxez.

Changez de côté

1 min



11. Méditation Sat Kar Tar (La vérité et la lumière font tout)

a) Assis, les paumes des mains jointes au niveau du centre du cœur (Sat)

b) tendez les mains devant le corps, paumes en avant (Kar)

c) puis vous faites un mouvement large avec les coudes tendues (Tar) et ramenez les mains au centre

Chantez le mantra avec le mouvement

5 – 11 min



12. Méditation sur le centre du cœur

5 – 11 min

Assis, les mains à 10 cm devant le centre du cœur, la paume droite sur la paume gauche à une dizaine de centimètre d'écart, concentrez vous sur l'espace entre les paumes et sentez une bulle d'énergie lumineuse et d'une température agréable se créer et s'intensifier à partir de votre centre du cœur. Sentez tout votre corps s'échauffer et s'illuminer ainsi que tout votre environnement.

Chantez Hum aussi longs que votre respiration vous le permet.

13. Relaxation profonde

3 – 7 min