

## Exercices pour le 2ème corps

Second body, protective mind : Art, Science and application of Kundalini Yoga, p252



1. Pranayama 4 / 4 max 3 min  
 Assis, étirez les jambes devant le corps  
 Les bras parallèles au sol étirés devant le corps  
 mains en léger poing, les puces étirés vers le haut  
 Penchez aussi loin que possible vers l'arrière  
 Gardez les yeux 9/10 fermés,

Inspirez en 4 parties égales par le nez en vibrant mentalement « So So So So »  
 expirez en 4 parties égales en vibrant mentalement « Hung Hung Hung Hung »

Fin : Inspirez, fermez les yeux, expirez, relaxez les bras et croisez les jambes et posez les mains entre les jambes. Reposez-vous un moment. Focalisez-vous au point entre les sourcils. Ne dépassez pas 3 minutes.



2. Assis, jambes tendues et écartés  
 Inspirez, redressez le torse  
 Expirez, penchez vers une jambe et attrapez les pied  
 Inspirez et redressez, expirez et penchez au centre  
 Inspirez et redressez, expirez et penchez vers l'autre jambe  
 Continuez 2 min



3. Triangle  
 Debout, les jambes à la largeur des hanches  
 Penchez en avant et posez les mains à un mètre des pieds par terre.  
 Gardez les talons sur le sol, jambes tendues  
 Poussez sur les bras et ramenez la tête entre les bras, vers les genoux

Respiration longue et profonde 3 min  
 Fin : Inspirez, expirez et allongez-vous sur le ventre, relaxez en faisant un scan du corps 1 min



4. Cobra  
 Couché sur le ventre, les mains au niveau des épaules, talons joints  
 Inspirez, levez la tête et le torse en poussant sur les bras qui ne sont pas nécessairement étirés. Hanches et zone pelvienne restent sur le sol.  
 Visualisez de la lumière montante le long de la colonne en inspirant  
 Projetez de la lumière du point entre de sourcils en expirant 3 min



5. Posture du nourrisson  
 Assis sur les talons, penchez en avant et posez le front sur le sol, les bras le long du corps, paumes vers le haut  
 Relaxez 1 min



6. Balade à chameau sur les talons, respiration bloqué  
 Assis sur les talons,  
 Inspirez, bloquez la respiration et pratiquez des flexions de la colonne tant que vous pouvez retenir la respiration  
 Expirez en arrêtant le mouvement, inspirez et recommencez  
 Continuez 3 min  
 Cet exercice amène beaucoup d'oxygène dans le sang et vous rajeunit.



**Méditation pour Nier la fausse identité**

Cette méditation stimule l'esprit méditatif, l'esprit neutre. Pensez, très activement, qui vous croyez vous êtes et niez le. Commencez avec votre nom, « je suis ... », « je ne suis pas ... », continuez avec votre gendre, rôle familiale, profession, nationalité, etc Trouvez toutes vos couches d'oignon. Trouvez toutes vos bonnes qualités et toutes vos défauts. Pensez rapidement et activement.

5 à 11 min

Relaxation profonde

7 min