

Série de base d'énergie de la colonne vertébrale

Aquarian teacher



1) Flexions de la colonne.

Assis jambes croisées. Attrapez les chevilles avec les deux mains et inspirez profondément. Cambrez le dos et bombez le torse. Expirez et arrondissez le dos. Gardez la tête droite afin qu'elle ne se projette pas d'avant en arrière.

Répétez
Expirez et détendez-vous

108 fois, puis inspirez.
1 minute.



2) Flexions de la colonne. Assis sur les talons, les mains à plat sur les cuisses.

Inspirez et cambrez le dos,
expirez et arrondissez-le.

Projetez mentalement Sat sur l'inspiration, Nam sur l'expiration.

Répétez 108 fois. Relaxez-vous 2 minutes.



3) Rotations de la colonne. Assis jambes croisées, les mains sur les épaules avec les doigts devant et les pouces derrière.

Inspirez et pivotez à gauche,
expirez et pivotez à droite.

Respirez longuement et profondément.
Continuez 26 fois et inspirez au centre.
Détendez-vous 1 minute.



4) Fermeture de l'ours. Accrochez les doigts en fermeture de l'ours devant le centre du cœur.

Montez et baissez les coudes en alternance en respirant longuement et profondément.

Continuez 26 fois et inspirez, expirez et tirez sur la fermeture.
Détendez-vous 30 secondes.



5) Flexions de la colonne. Assis jambes croisées, attrapez fermement les genoux.

Les bras tendus, inspirez et cambrez le haut du dos,
expirez, arrondissez le dos.

Répétez 108 fois. Détendez-vous 1 minute.



6) Haussement d'épaules.
Haussez les deux épaules sur l'inspiration,
laissez-les tomber sur l'expiration.

Moins de 2 minutes. Inspirez, poumons pleins 15 secondes avec les épaules appuyées vers le haut.
Expirez, relâchez les épaules.



7) Mouvements circulaires de la tête.
Effectuez des cercles, lentement, avec la tête,

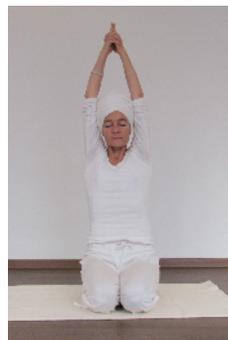
5 fois en partant de la droite, et
5 fois en partant de la gauche.

Inspirez et redressez la tête.



8) Fermeture de l'ours. Accrochez les doigts en fermeture de l'ours au niveau du centre de la gorge.
Inspirez, tirez le MULBHAND.
Expirez, tirez le MULBHAND.
Puis levez les bras au-dessus de la tête. Inspirez, tirez le MULBHAND.
Expirez, tirez le MULBHAND.

Répétez ce cycle encore 2 fois.



9) Sat Kriya. Assis sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut. Les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche ; les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit.

Prononcez le son Sat en tirant le nombril vers l'arrière,
le son Naam en le relâchant.

Continuez puissamment, avec un rythme constant, pendant au moins 3 minutes,

puis inspirez, tirez le MULBHAND et tirez l'énergie du bas de la colonne jusqu'au sommet du crâne. Expirez, poumon vides et tirez sur toutes les fermetures. Inspirez et détendez-vous.

10) Relaxation complète sur le dos 15 minutes.

Commentaires

L'âge se mesure à la souplesse de la colonne vertébrale ; pour rester jeune, restez souple. Cette série travaille de façon systématique de la base de la colonne vertébrale à son sommet. Les vingt-six vertèbres sont stimulées, et tous les chakras reçoivent un jaillissement d'énergie. C'est une bonne série à pratiquer avant une méditation. Par une pratique régulière de ce Kriya, de nombreuses personnes constatent une plus grande clarté et vivacité mentales. Cela est en partie dû à l'accroissement de la circulation du liquide céphalo-rachidien, également lié à la mémoire.

Pour les débutants, vous pouvez réduire les exercices devant être pratiqués 108 fois à 26 fois. Augmentez aussi le temps de relaxation entre les exercices de 1 à 2 minutes.

Les flexions de la colonne vertébrale créent une réaction qui s'effectue sur plusieurs niveaux et qui modifie grandement les proportions et les forces des ondes alpha, theta et delta.