

## Flexibilité et colonne vertébrale

### Sadhana Guidelines



#### 1) L'archer.

Debout, la jambe droite pliée devant, aligner le genou au-dessus des orteils. La jambe gauche est tendue derrière, le pied à plat sur le sol, formant un angle de 45° par rapport à l'autre pied.

Levez le bras droit tendu devant, parallèle au sol, et fermez le poing comme si vous attrapiez un arc. Tendez les pouces en haut et en arrière. Tirez le bras gauche vers l'arrière, coude haut, comme si vous tendiez la corde de l'arc, le poing au niveau de l'épaule. Sentez une tension en travers de la poitrine. Regardez devant vous, tirez la fermeture du cou, et fixer le regard sur l'ongle du pouce comme pour regarder au travers.

Gardez la position avec une respiration longue et profonde  
puis changez de jambe et de bras, et répétez l'exercice.

3-5 min

3-5 min



#### 2) Extensions des jambes.

Couché sur le dos, les talons joints, levez les deux jambes tendues à 60cm du sol.

Respiration longue et profonde

1-3 min



#### 3) Posture de la sauterelle.

Allongez-vous sur le ventre.

Faites des poings avec les mains et placez-les sous l'abdomen, entre les hanches, à l'aîne.

Gardez les talons joints et levez les jambes tendues aussi haut que possible.

Tenez la posture

3 min.

4)



#### Posture de l'arc.

Couché sur le ventre, tendez les bras derrière et attrapez les chevilles fermement.

Redressez le buste en tirant sur les chevilles pour vous équilibrer.



#### 5) Moulins.

Debout, les pieds espacés de 60 cm.

Expirez, penchez en avant et touchez le sol devant votre pied gauche avec votre main droite. Le bras gauche est tendu derrière.

Sur l'inspiration, redressez-vous et changez de côté.

Continuez en alternance, avec une respiration longue

Répétez

25 fois de chaque côté.



#### 6) Étirements arrière.

Debout, les pieds espacés de 15 cm.

Penchez-vous en avant et posez les mains à plat sur le sol sur l'expiration.

Inspirez, redressez-vous et étirez-vous en arrière, les bras tendus au-dessus de la tête.

Continuez

25 fois.



7) Étirement latéraux.

Debout, les pieds espacés de 15 cm.

Inspirez et inclinez-vous sur un côté en étirant le bras opposé au-dessus de la tête.

Expirez et redressez-vous.

Alternez les côtés en douceur

25 fois de chaque côté.



8) Étirement du nerf de vie.

Assis, les jambes tendues et largement écartées.

Enserrez le gros orteil de chaque pied avec les index et pressez sur l'ongle avec les pouces.

Sans lâcher prise, inspirez et cambrez les reins pour étirez la colonne vertébrale vers le haut.

Expirez et amenez le front sur le genou droit.

Inspirez et redressez-vous, expirez en amenant le front sur le genou gauche.

25 fois de chaque côté.

Continuez en alternance  
Inspirez, poumons pleins et expirez.



9) Étirement avant.

Assis, les jambes tendues et largement écartées.

Enserrez le gros orteil de chaque pied avec les index et pressez sur l'ongle avec les pouces.

Inspirez et cambrez la colonne vers le haut,

expirez et penchez-vous devant en étirant la colonne. La tête se baisse en dernier. Continuez

25 fois



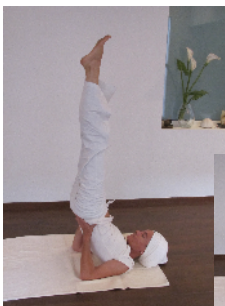
10) Posture de la charrue.

Couché sur le dos, levez lentement les jambes tendues au-dessus de la tête, jusqu'à ce que les pieds touchent le sol derrière. Les bras sont tendus au-dessus de la tête, les doigts pointés vers les orteils. Gardez les jambes tendues et les orteils repliés vers la tête, les talons appuyés vers le bas.

Relaxez-vous

5 min

Puis ramenez lentement les jambes sur le sol.



11) a) Dressez-vous dans la posture de la chandelle, en levant les jambes tendues vers le plafond. Soutenez le dos avec les mains, la colonne doit être droite, perpendiculaire au sol. Presque tout le poids du corps repose sur le coude.

Restez dans la posture

3-5 min



b) Puis baissez les jambes tendues derrière dans la posture de la charrue, mais en écartant les jambes au maximum. Lentement, passez de cette posture à la posture de la chandelle,

4 fois

Puis détendez les jambes et le dos sur le sol, et relaxez-vous sur le dos.



12) Étirez vous dans la posture de la charrue, les bras tendus sur le sol, au-dessus de la tête.

Passez de la posture de la charrue à la position allongée  
50 fois

Vous pouvez utiliser les mains pour soulever le corps et le soutenir.



13) Relaxez-vous

3 min



14) 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.

Chantez Sat en tirant le nombril vers l'arrière et le haut, et NAM en le relâchant les muscles.

Continuez puissamment avec un rythme constant.

5 min

Fin : Inspirez, tirez le mulbhand et tirez l'énergie du bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne.

Expirez, poumons vides, et tirez toutes les fermetures.

Inspirez et détendez-vous.



15) Guru pranam.

Inclinez-vous immédiatement vers l'avant en guru pranam. Le front sur le sol, tendez les bras devant, les paumes jointes. Méditez sur le point entre les sourcils en projetant silencieusement les sons primitifs Sa Ta Na Ma.

Continuez

31 min



16) Assis jambes croisées.

Inspirez et levez les deux bras au-dessus de la tête, le dos des mains se touchant. Expirez et abaissez les bras, touchez le sol avec le bout des doigts.

Continuez ce mouvement

5 min



16) Posture du corbeau

Debout, tendez les bras devant parallèle au sol.

Accroupissez-vous dans la posture du corbeau genoux fléchis et relevez-vous. Gardez la colonne droite et les pieds à plat sur le sol.

25 fois



17) Chat-Vache.

A quatre pattes, creusez les reins et redressez la tête sur l'inspiration. Faites le dos rond et rentrez la tête sur la poitrine sur l'expiration.

Continuez

5 min

18) Relaxez-vous profondément

15-30 min

## COMMENTAIRES :

Voici un exemple de série qui ne s'enseigne pas dans un cours normal de Kundalini yoga. Elle est réservée aux élèves qui sont parvenus à un degré suffisant de souplesse et de coordination, en cours ou pendant les sadhanas, et qui veulent éliminer des poisons résiduels venant d'absorption de drogue ou de médicaments, des tissus musculaires. Si cette série est pratiquée régulièrement chaque matin pendant six mois, la colonne vertébrale va être si parfaitement ajustée, que vous éviterez de nombreux frais de soins chez les kinésithérapeutes et les chiropracteurs. Avant de commencer cette série sous la direction d'un professeur, assurez-vous que n'avez aucun problème physique vous empêchant de pratiquer un de ces exercices. A la différence de la plupart des Kriyas de Kundalini yoga, on ne prend pas 2 ou 3 minutes de relaxation entre les exercices, sauf si cela est explicitement mentionné. Cette série peut être adaptée à un cours normal, en ne pratiquant les exercices que 1 à 2 minutes et en ajoutant des périodes de relaxation entre les exercices.