

FONDATION POUR L'INFINI

Aquarian teacher, Secret Science of Kundalini Yoga, Inner Workout



1) Rotation de la colonne (variante). Assis jambes croisées, croisez les mains derrière la nuque, à la naissance des cheveux. Gardez les avant-bras parallèles au sol, inspirez et pivotez à gauche, expirez et pivotez à droite. Continuez à un rythme modéré. 3 min



2) Yoga mudra. Assis jambes croisées, les mains croisées derrière le dos. Faites la respiration du feu et alternez entre cette position et yoga mudra pendant 2 min. Continuez avec un rythme constant, en phase avec la respiration.



3) Dressez-vous en Plateforme arrière, la tête relâchée en arrière. Puis asseyez-vous, les jambes tendues devant et redressez la tête, la colonne droite. Continuez à alterner les deux positions en faisant la respiration du feu, rythme constant, 1 min

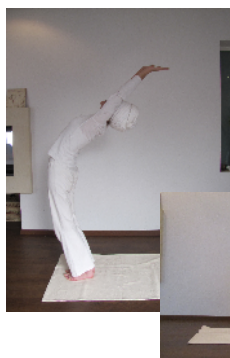
Cet exercice renforce et assouplit la zone pelvienne et rééquilibre le bassin s'il est bloqué.



4) Accroupi en posture du corbeau, tendez les bras devant, parallèles au sol, les paumes vers le bas.

Inspirez en vous levant, expirez en accroupissant. Continuez

26 fois.



5) Flexions avant.

Debout, les pieds alignés avec les épaules. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes vers l'avant.

Inspirez et cambrez-vous en arrière le plus loin possible. Expirez et penchez-vous en avant pour toucher le sol.

Répétez ce cycle

26 fois.



6) Etirement latéraux. Debout et droit, tendez les bras au-dessus de la tête.

Inspirez et inclinez-vous sur la gauche, puis expirez et inclinez-vous sur la droite.

26 étirements

de chaque côté. Puis, baissez les bras.



7) Coups de pieds en rythme. Restez debout. Placez les mains sur la taille et, sans plier les genoux, lancez une jambe tendue devant comme si vous donniez un coup de pied, une jambe puis l'autre en alternance.

A chaque coup de pied, chantez HAR , le bout de la langue frappant le palais à chaque coup son 'l'.

Continuez rapidement, un coup de pied par seconde pendant

3 min

Le « Har tantrique » marche bien avec cet exercice.



8) Méditation pour la dixième porte : pour connaître votre infinité Assis jambes croisées, le dos droit, le menton légèrement rentré.

Placez les mains sur les cuisses, les paumes vers le haut, la main droite posée sur la gauche, les pouces en contact. Dirigez votre regard vers le haut, la main droite posée sur la gauche, les pouces en contact. Dirigez votre regard vers le haut et votre attention vers le sommet de la tête, vers la dixième porte (le chakra de la colonne). Projetez mentalement le mantra HAR HAR, en tirant le nombril vers l'arrière.

Puis, en gardant le nombril tiré vers l'arrière, pressez le bout de la langue contre le palais, et projetez mentalement le son MUKANDAY. Concentrez-vous et plongez-vous au plus profond de cette méditation, afin de connaître le rayonnement du Shashra. Vous êtes infini. Vous êtes au delà du temps, au delà de l'espace, dans un domaine de paix et de joie absolus. Continuez,

11 à 31 min

L'enregistrement de Singh Kaur, Har Har Mukanday, dans le CD de Crimson Series fonctionne bien avec cette méditation.

COMMENTAIRES :

Afin d'atteindre le domaine subtil de l'éther où nous sommes par nature infinis, il nous faut d'abord établir des fondations solides sur la terre. La pratique de ce kriya qui agit principalement sur la région pelvienne permet d'établir ces fondements. La méditation vous lance ensuite dans le domaine de l'infini. Physiologiquement, le pelvis représente une base, un point d'équilibre pour le torse, les fondations sur la terre. Le bassin de la femme est particulièrement fragile, parce que les os ne sont pas soudés, il est donc souvent désaligné. A la longue, désalignement chronique, tension et manque de souplesse, affecteront la santé physique et émotionnelle, et pourront se traduire par des sciatiques, des irrégularités menstruelles, et pour les hommes risques d'impotence. Cette série est tirée de The Secret Science of Kundalini Yoga.