

Sat kriya

Aquarian teacher

Comment pratiquer 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 le pouce gauche sur le pouce droit. Chantez SAT en tirant le nombril vers l'arrière, et NAAM en relâchant le nombril.

Continuer au moins 3 minutes (ou la durée indiquée dans un kriya).

Puis inspirez, tirez la fermeture de la racine (mul bhand) et contractez les muscles depuis les fessiers jusqu'en haut du dos, au-delà des épaules. Visualisez l'énergie jaillissant par le haut du crâne. Expirez à fond, poumons vides, et tirez toutes les fermetures (maha bhand). Inspirez et relaxez-vous.

NB : Lorsqu'on pratique Sat kriya dans le cadre d'un kriya de Kundalini yoga, en règle générale, on applique le mul bhand sur l'inspiration et le maha bhand sur l'expiration, bien que cela ne soit pas toujours précisé.

La pratique de ce kriya peut aller jusqu'à 31 minutes, mais n'oubliez pas de prévoir un temps de relaxation longue et profonde immédiatement après. Pour une bonne pratique progressive, faites ce kriya pendant 3 minutes, puis détendez-vous 2 minutes. Répétez ce cycle jusqu'à un total de 15 minutes de Sat kriya et 10 minutes de relaxation. Terminez par une relaxation supplémentaire de 15 à 20 minutes. N'essayez pas d'atteindre tout de suite les 31 minutes, même si vous vous sentez fort ou viril, ou même si vous êtes un professeur de yoga. Respectez la puissance de cette technique. Laissez le kriya préparer progressivement votre corps, et planter la semence d'une expérience à venir. Ce n'est pas juste un exercice, c'est un kriya qui agit sur tous les plans – connus et inconnus. Si vous poussez trop votre corps, vous risquez de bloquer des énergies plus subtiles. Il se peut que vous ressentiez alors un jaillissement d'énergie. Il se peut que vous ayez une expérience de conscience supérieure, mais sans être capable de l'intégrer. Alors préparez-vous avec constance, patience et modération. Le résultat final est assuré.

Si vous n'avez pas pris de drogues ou si vous avez nettoyé votre organisme de tous leurs effets, vous pouvez pratiquer ce kriya avec les paumes ouvertes, pressées l'une contre l'autre. Cela dégage plus d'énergie qu'avec l'autre méthode. On ne l'utilise généralement pas dans une classe publique où certains élèves ont peut-être les nerfs fragiles s'ils ont pris des drogues ou des médicaments.

Vous remarquerez que l'on met l'accent sur le fait de tirer le nombril vers l'arrière. N'essayez pas de forcer le mul bhand, il se tire automatiquement quand le nombril est tiré vers l'arrière. Par conséquent, les hanches et la colonne lombaire reste bien en place. La colonne vertébrale reste droite et l'unique mouvement effectué par les bras est un léger étirement de haut en bas sur chaque Sat Naam, quand la poitrine se soulève.

COMMENTAIRES :

Sat kriya est fondamental dans le Kundalini yoga et devrait se pratiquer tous les jours, au moins 3 minutes. Ses effets sont multiples.

Cet exercice stimule et canalise directement l'énergie de la kundalini, et se pratique toujours avec le mantra Sat Naam.

Sat kriya renforce tout l'appareil génital et stimule la circulation naturelle de l'énergie sexuelle, soulageant ainsi les phobies liées à la sexualité. Il permet de contrôler les pulsions sexuelles persistantes en canalisant l'énergie sexuelle dans des activités corporelles créatives et curatives.

Ce kriya est bénéfique pour les personnes fortement déséquilibrées ou souffrant de problèmes mentaux, puisque ces troubles sont toujours liées à un déséquilibre de l'énergie des trois chakras inférieurs.

Il améliore l'état de santé général parce que tous les organes internes reçoivent un doux massage durant l'exercice.

Le mouvement de pompe du centre abdominal crée un mouvement de va-et-vient rythmique de la tension artérielle, qui renforce le cœur.

Si vous ne disposez que de peu de temps, intégrez au moins ce kriya dans votre routine quotidienne, votre engagement envers vous-même de préserver votre corps sain et vital comme un temple de Dieu.