

Kriya pour l'élévation

Keping up, Aquarian teacher



1) Eradiquer l'ego. Assis jambes croisées. Levez les bras latéralement pour former un angle de 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Les pouces sont tendus l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous au-dessus de la tête et faites la

respiration du feu

1 à 3 minutes.

Pour terminer, inspirez, amenez les pouces en contact au-dessus de la tête, et déliez les doigts. Expirez et tirez le MULBHAND. Inspirez et

relaxez-vous.

Cet exercice ouvre les poumons, stimule les hémisphères du cerveau et consolide le champ magnétique.



2) Flexions de la colonne. Assis jambes croisées, attrapez les tibias.

Sur l'inspiration, cambrez le dos.

Sur l'expiration, arrondissez le dos, en gardant les épaules décontractées et la tête droite.

Continuez à un rythme constant en respirant profondément

1 à 3 minutes.

Puis inspirez, expirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



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. et inspirez au centre. Détendez-vous

Continuez 26 fois
1 minute.



4) Etirement du nerf de vie. Tendez les deux jambes devant.

Enserrez fermement les gros orteils : l'index et le majeur sous le gros orteil le tirent vers vous et le pouce appuie sur l'ongle.

Expirez et étirez la colonne vertébrale sur toute sa longueur, penchez-vous en avant, et allongez toujours la colonne.

Inspirez, redressez le buste, la tête remonte en dernier.

Continuez en respirant longuement et puissamment 1 à 3 minutes.

Inspirez, poumons pleins. Sans bouger, expirez à fond, poumons vides. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice agit sur la région lombaire et la partie supérieure du dos.



5) Maha mudra modifié. Assis **sur le talon droit, la jambe gauche allongée devant**. Attrapez fermement le gros orteil du pied gauche avec les deux mains, en appuyant sur l'ongle. Expirez, posez les coudes sur le sol en étirant la colonne sur toute sa longueur. Puis posez la tête sur les genoux. Gardez la position et faites la respiration du feu 1 à 2 minutes.

Inspirez. Expirez et allongée la tête et le torse devant et vers le bas. Poumons vides. Inspirez, changez de jambe et répétez l'exercice. Détendez-vous.

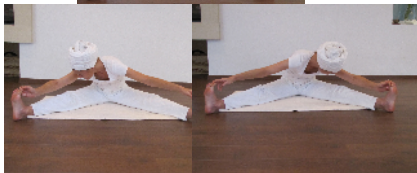
Cet exercice favorise la fonction d'élimination, il étire le nerf sciatique et amène la circulation vers la partie supérieure di torse.



6) Etirement du nerf de vie. Assis, les jambes largement écartées, attrapez fermement les gros orteils comme dans l'exercice4. Inspirez et étirez la colonne vertébrale, en tirant sur les gros orteils.

Expirez, inclinez-vous vers la gauche et posez la tête sur le genou. Inspirez, redressez-vous, expirez et inclinez-vous vers la droite, posez la tête sur le genou.

Continuez en respirant puissamment 1 à 2 minutes.



Puis inspirez en vous redressant, et expirez en vous penchant devant vous, et touchez le sol avec le front.

Continuez ce mouvement de haut en bas 1 minute,

puis inspirez, redressez-vous. Expirez, penchez-vous devant, le front sur le sol. Poumons vides, étirez la colonne. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice assouplit la région lombaire et sacrale, et recharge le champ magnétique.



7) Posture du cobra. Allongé sur le ventre, les mains à plat sur le sol, sous les épaules. Les talons sont joints, la plante des pieds vers le haut.

Inspirez dans la posture du cobra : cambrez le dos, vertèbre par vertèbre, de la nuque au coccyx jusqu'à ce que les bras soient tendus.

Faites la respiration du feu 1 à 3 minutes.

Puis inspirez, cambrez le dos au maximum. Expirez, poumons vides, tirez le mul bhand.. Inspirez. Expirez lentement pliez les bras et détendez la colonne, vertèbre par vertèbre, du coccyx à la nuque. Relaxez-vous, allongé sur le ventre, le menton sur le sol et les bras le long du corps.

Cet exercice harmonise l'énergie sexuelle et équilibre les énergies de prana et apana afin que l'énergie de la Kundalini puisse monter vers les centres supérieurs, au cours des exercices qui suivent.



8) Haussement d'épaules. Assis jambes croisées, les mains sur les genoux.

Inspirez et haussez les épaules.
Expirez et laissez-les tomber.

Continuez à un rythme constant en respirant puissamment 1 à 2 minutes. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice harmonise les chakras supérieurs et ouvre la porte aux sécrétions hormonales en direction du cerveau.



9) Mouvements circulaires de la tête. Assis jambes croisées. Faites un cercle avec la tête en amenant l'oreille droite vers l'épaule droite, l'arrière de la tête vers la nuque, l'oreille gauche vers l'épaule gauche, puis le menton vers la poitrine. Les épaules sont basses et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré lors des mouvements circulaires de la tête.

Continuez 1 à 2 minutes, puis changez de sens et continuez encore 1 à 2 minutes. Ramenez la tête au centre et détendez-vous.



10) 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 Naam énergiquement, à un rythme constant, environ 8 répétitions toutes les 10 secondes. Projetez le son Sat au centre abdominal et au plexus solaire, en tirant au maximum le nombril vers l'arrière et vers le haut. Relâchez le nombril sur Naam.

Continuez 3 à 7 minutes,

puis inspirez 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. Inspirez profondément. Expirez à fond et tirez le MULBHAND, poumons vides. Inspirez et relaxez-vous.

Sat kriya fait circuler l'énergie de la Kundalini à travers le système des chakras, il favorise la digestion et renforce le système nerveux.

11) Relaxez-vous, assis jambes croisées, ou allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes vers le haut.

La relaxation profonde permet d'apprécier et d'intégrer consciemment les changements apportés par la pratique de ce kriya, sur le plan physique et mental. Elle vous permet d'étendre votre conscience à travers votre champ magnétique et votre aura, et permet au corps de se relaxer profondément.

Cette série d'exercice simple est une excellente remise en harmonie. Elle agit systématiquement sur la colonne vertébrale et favorise la circulation de PRANA afin d'équilibrer les chakras.