

## EQUILIBRE PRANA / APANA

### Aquarian teacher



1) Assis avec grâce en posture du célibataire, les mains sont décontractées sur les cuisses.

Respirez normalement.

2 min



2) Elévations sur les genoux.

Assis sur les genoux, **tendez les bras latéralement, parallèles au sol, les paumes vers le haut.**

Inspirez et redressez-vous lentement sur les genoux en comptant jusqu'à 6.

Gardez cette position, poumons pleins, et comptez jusqu'à 12.

Expirez lentement et redescendez sur les talons en comptant jusqu'à 6.

Répétez ce cycle

7 fois

et à la 8<sup>ème</sup> fois, tapez dans les mains au-dessus de la tête.



3) Mouvements de bicyclette.

Allongé sur le dos, les bras le long du corps.

Levez les jambes à 45 cm du sol et faites un mouvement de bicyclette. Les jambes restent parallèles au sol.

2 min

Cet exercice suit toujours l'exercice précédent.

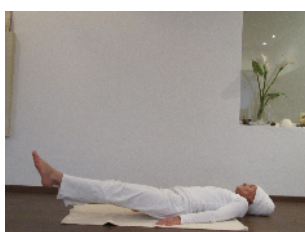


4) Extension des jambes à 90°.

Inspirez immédiatement et levez les jambes tendues à 90°.

Restez poumons pleins pendant 30 sec

expirez lentement et baissez les jambes.



5) Posture de tension modifiée.

Toujours sur le dos, levez les jambes tendues à 15 cm du sol et faites la respiration du feu,

1 min

Inspirez, poumons pleins, et détendez-vous.



6) Allongez-vous maintenant sur le ventre.  
Placez les mains en fermeture de Vénus derrière le dos.  
Inspirez puissamment et soulevez le torse en cambrant le dos depuis la taille. Gardez les yeux fermés lorsque vous vous cambrez. Restez dans cette position, 30secondes, puis expirez puissamment et ouvrez les yeux en baissant le torse sur le sol. Répétez ce cycle 10 fois.



7) Etirement du centre du cœur. Allongé sur le dos, les bras tendus à 90°, les paumes se faisant face.  
Faites la respiration du feu, 1 min.

Inspirez, puis en exerçant une forte tension dans les mains, les bras, la poitrine et les dents, serrez les mains en poings, et tirez lentement d'énergie et les poings sur la poitrine. Expirez. Inspirez, tendez les bras et recommencez encore une fois.

8) Relaxez-vous. Dirigez votre attention vers le centre abdominal pour y écouter le battement de votre cœur.

### COMMENTAIRES :

Les exercices 1, 2 et 3 stimulent les énergies sexuelle, d'élimination et abdominale afin de mélanger les énergies de Prana et Apana dans le centre abdominal, et de libérer l'énergie de la Kundalini. Les exercices 4, 5 et 6 stimulent les chakras supérieurs et la force pranique dans les yeux et le cœur. Si vous gardez les yeux ouverts lorsque vous levez le torse dans l'exercice 6, vous risquez d'avoir la tête qui tourne passagèrement, le temps que l'équilibre se rétablissent. L'exercice 7 permet au cœur de dominer, et évacue la colère réprimée qui s'est transformée en tension musculaire. Lorsque vous écoutez le battement du cœur dans l'exercice 8, sentez-vous calme et recentré. Le rythme du cœur est alimenté par le son cosmique créatif 'Ong'. Il vous élèvera, vous relaxera et exacerbera votre sens intuitif.

Série enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan au printemps 1970.