

Surya kriya



1) Respiration par la narine droite. Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite. Reposez la main droite sur le genou, les doigts en gyan mudra. Obtenez la narine gauche avec le pouce de votre main gauche. Les autres doigts sont pointés vers le haut. Respirez longuement, profondément et puissamment par la narine droite. Concentrez vous sur la respiration. Continuez 3 à 5 minutes. Inspirez-vous.

Cet exercice utilise la respiration du soleil et apporte clarté d'esprit et concentration.



2) 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. Pour effectuer le Sat kriya, chantez Sat Naam à un rythme constant, en mettant l'accent sur Sat, tandis que vous tirez le nombril vers l'arrière. Sur Naam, relâchez la fermeture. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Continuez 3 minutes. Puis inspirez, poumons pleins, tirez le mul bhand et visualisez l'énergie jaillissant au centre abdominal et se répandant dans tout le corps. Détendez-vous. Répétez l'exercice 3 minutes. Puis inspirez, tirez le mul bhand, et tirez l'énergie vers le haut jusqu'au bout des doigts. Relaxez-vous.

Libère l'énergie concentrée dans le centre abdominal.



3) Flexions de la colonne. Assis jambes croisées. Attrapez les chevilles des deux mains. Inspirez, cambrez le dos et bombez le torse. Expirez et arrondissez le dos. Gardez la tête droite. Sur l'inspiration, projetez mentalement le mantra Sat, et sur l'expiration Naam. Sur chaque expiration, tirez le mul bhand. Continuez à un rythme constant, en respirant profondément, 108 fois. Puis inspirez, poumons pleins, la colonne parfaitement droite. Expirez. Détendez-vous.

Cet exercice permet à l'énergie libérée de la Kundalini de circuler le long de la colonne vertébrale et de l'assouplir.



4) Posture de la grenouille. Accroupi, sur les orteils, les talons soulevés du sol, les doigts sur le sol entre les genoux, la tête droite. Inspirez, levez les fesses hautes. Baissez le front sur les genoux et maintenez les talons soulevés. Expirez, revenez à la position de départ, accroupi, regardant droit devant vous. Continuez en respirant profondément 26 fois. Inspirez en levant les fesses, expirez en revenant assis sur les talons.

Transforme l'énergie sexuelle.



5) Rotations de la tête. Assis sur les talons, les mains sur les genoux. La colonne vertébrale très droite, inspirez et tournez la tête vers la gauche. Projetez mentalement le son Sat. Expirez à fond, en tournant la tête vers la droite. Projetez mentalement le son Naam. Continuez à inspirer et à expirer ainsi, 3 minutes. Inspirez, la tête droite.

Détendez-vous

Ouvre le chakra de la gorge, stimule la circulation en direction de la tête et agit sur les glandes thyroïdes et parathyroïdes.



6) Flexions latérales de la colonne. Assis jambes croisées. Attrapez fermement les épaules en plaçant les doigts devant et les pouces derrière. Les bras et les coudes sont parallèles au sol. Inspirez, inclinez-vous vers la gauche, expirez et inclinez-vous vers la droite. Continuez ce mouvement en respirant profondément 3 minutes. Puis inspirez en revenant au centre. Détendez-vous.

Assouplit la colonne, distribue l'énergie à travers tout le corps, et harmonise le champ magnétique.



7) Méditez. Assis dans une posture de méditation parfaite, la colonne vertébrale droite. Dirigez toute votre attention sur le point entre les sourcils. Tirez le nombril vers l'arrière, gardez cette position, tirez le mul bhand. Observez le mouvement de la respiration. Sur l'inspiration, écoutez en silence le son Sat, sur l'expiration, écoutez en silence le son Naam. Continuez 6 minutes ou plus.

Vous entraînera dans une méditation curative profonde.

Cette série est tirée de sadhana guidelines.

COMMENTAIRES :

Ce kriya s'appelle Surya, d'après l'énergie du soleil, lorsque vous débordez d'énergie solaire, vous n'avez pas froid, vous êtes dynamique, expressif, extraverti et enthousiaste. C'est l'énergie de la purification. Elle prévient la prise de poids, et facilite la digestion. Elle rend l'esprit clair, analytique et orienté vers l'action. Ces exercices stimulent systématiquement la force Pranique positive et l'énergie de la Kundalini elle-même. Incorporez-les de temps à autre dans votre SADHANA quotidienne, afin de renforcer votre corps et votre aptitude à votre concentration sur plusieurs tâches.

Cette série est tirée de SADHANA Guidelines.