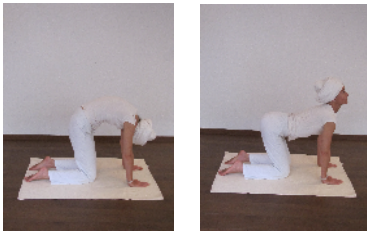


Kriya intensive pour la Sadhana



1) Chat-vache en alternance 3 minutes. Puis inspirez en posture de la vache, poumons pleins 10 secondes. Expirez.



2) Posture de la vache (variante). En posture de la vache, inspirez et tendez la jambe droite derrière aussi haut que possible et redressez la tête. Expirez et pliez le genou sous le torse en rentrant la tête. Répétez 30 fois, puis inspirez et tendez la jambe haute derrière, expirez, poumons vides 10 secondes. Expirez et recommencez avec la jambe gauche. 30 répétitions.



3) Mouvement de balancier. Assis sur les talons, les genoux écartés. Croisez les bras décontractés sur la poitrine et saisissez le bras opposé juste au-dessus des coudes.

Inclinez-vous d'un côté et puis de l'autre en un mouvement continu. Inspirez en vous redressant, et expirez en vous inclinant. 1 minute. Inspirez, poumons pleins, expirez.



4) Rotation du torse – variante avec gyan mudra. Toujours assis sur les talons, levez les bras parallèles au sol, les coudes pliés à 90°. Les mains en gyan mudra, concentrez-vous sur le point entre les sourcils, et pivotez gauche en inspirant, pivoter à droite en expirant. Respirez puissamment. Faites 60 rotations. Inspirez au centre, poumons pleins, concentrez-vous. Détendez-vous.

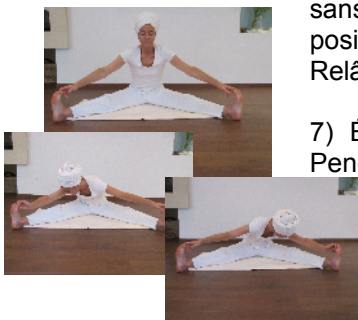


5) Flexions de la colonne. Joignez les genoux ensemble et posez les paumes sur les cuisses. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils, cambrez le dos, puis arrondissez-le, avec un rythme constant, en respirant puissamment. Faites 108 flexions, puis inspirez, tirez toutes les fermetures, poumons pleins, 10 secondes. Expirez et restez assis dans le calme. Méditez sur la respiration en projetant silencieusement SAT sur l'inspiration, et NAAM sur l'expiration 30 secondes. Inspirez, expirez, détendez-vous.



6) Étirement avant. Relevez-vous doucement et secouez les jambes. Debout, les pieds alignés avec les épaules. Accrochez les pouces ensemble, les paumes vers le bas. Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête, serrés contre les oreilles. Étirez-vous en arrière, en étirant la cage thoracique et en utilisant toute la capacité pulmonaire. Relâchez la tête en arrière.

Expirez et penchez-vous en avant, pour toucher le sol avec les mains, sans plier les jambes. Répétez 30 fois. Inspirez, étirez-vous en arrière et gardez la position, poumons pleins, quelques secondes. Expirez et penchez-vous en avant. Relâchez les bras, et détendez-vous complètement 3 secondes.



7) Étirement du nerf de vie. Assis, les jambes tendues et écartées largement. Penchez-vous et attrapez les orteils. Inspirez et étirez la colonne vers le haut, expirez et inclinez-vous vers la gauche. Inspirez et redressez-vous au centre, expirez et inclinez-vous vers la droite. Continuez 2 minutes. Gardez les jambes tendues. Écartez les jambes plus largement et continuez encore 1 minute.



8) Étirement du nerf de vie. Assis comme dans l'exercice précédent, les jambes écartées largement : inspirez en vous étirant vers le haut, poumons pleins 3 secondes, puis expirez en vous inclinant devant au centre. Restez étiré dans cette position et respirez longuement et profondément, 1 minute. Inspirez, inclinez-vous un peu plus en avant. Expirez et redressez-vous.



9) Posture du papillon. Assis, les plantes des pieds l'une contre l'autre, enserrez les pieds avec les mains. La colonne droite et la tête droite, levez puis baissez les genoux énergiquement. Les genoux bougent d'environ 25 cm à 30 cm. Continuez vigoureusement 1 minute.



10) Étirements en posture du papillon. Gardez la même posture, les genoux appuyés vers le bas. Étirez la colonne vertébrale vers le haut. Expirez et inclinez-vous devant pour baisser le torse le plus bas possible. Continuez à vous étirer en respirant puissamment, 1 minute. Inspirez, redressez-vous, poumons pleins 5 secondes, expirez, inclinez-vous devant, poumons vides 5 secondes. Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous.



11) Élévations du pelvis. Toujours allongé sur le dos, pliez les genoux, les pieds à plat par terre contre les fesses, et saisissez les chevilles. Inspirez, levez les hanches aussi hautes que possible, expirez et rebaissez-les. 24 fois. Pour terminer, inspirez, levez les hanches, poumons pleins 10 secondes. Expirez et relaxez-vous sur le dos.



12) Mouvement de piston avec les jambes. Allongé sur le dos, les pieds pointés en avant. Levez les jambes jointes, les talons à 45 cm du sol, et faites un mouvement de piston avec les jambes. (Ce n'est pas un mouvement de bicyclette). Synchronisez le mouvement des jambes avec la respiration. Lorsqu'une jambe se tend devant, l'autre se replie. Les deux jambes bougent simultanément et les pieds restent parallèles au sol. Continuez 2 minutes. Inspirez, les jambes tendues devant 10 secondes. Expirez et relaxez-vous sur le dos.



13) Posture de relaxation. Allongé sur le dos, relaxez-vous complètement 1 minute. Faites circuler consciemment l'énergie du centre abdominal à travers tout le corps.



14) Rouler sur le dos. Pliez les genoux sur la poitrine, encerclez-les avec vos bras, et roulez d'avant en arrière sur le dos. Massez toute la colonne vertébrale 1 à 2 minutes. Puis roulez sur le dos pour vous remettre en position assise, tournez-vous et allongez-vous sur le ventre.



15) Posture du cobra. Étirez-vous dans la posture du cobra. Décontractez la région lombaire et les muscles fessiers. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils et faites la respiration du feu. 3 minutes. Inspirez, ouvrez les yeux, tournez le buste et la tête vers la gauche pour regarder vos talons par-dessus l'épaule gauche. Restez 15 secondes. Expirez. Inspirez, tournez le buste et la tête vers la droite pour regarder vos talons par-dessus l'épaule droite. Restez 15 secondes. Inspirez, tournez-vous à nouveau vers la gauche, 15 secondes. Expirez, tournez-vous à nouveau vers la droite, 15 secondes. Inspirez au centre, cambrez-vous, poumons pleins, 15 secondes. Relaxez-vous.



16) Yoga mudra. Lentement, adoptez la posture de yoga mudra. Assis sur les talons, penchez-vous en avant pour poser le front sur le sol. Croisez les doigts derrière le dos et tendez les bras vers le haut. Respirez longuement et profondément. Tirez l'énergie vers la partie supérieure du dos. 1 minute. Inspirez, poumons pleins, détendez-vous.



17) Rotations soufi. Assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Faites des mouvements circulaires avec le ventre, en gardant la tête pratiquement immobile. Créez une pression à la base de la colonne vertébrale, comme une meule. Utilisez vos bras comme leviers.
1minute : changez de sens, encore 1 minute.



18) Mouvements de bras. Assis jambes croisées. Inspirez, tirez les coudes vers l'arrière de chaque côté de la cage thoracique. Expirez, croisez les bras devant la poitrine. Inspirez et tirez les coudes en arrière. Expirez et lancez les bras au-dessus de la tête. Répétez la séquence vigoureusement et en respirant puissamment, 1 à 2 minutes. Inspirez, tirez les coudes en arrière, bombez le torse. Poumons pleins 10 secondes. Détendez-vous.



19) Haussements d'épaules. Assis, le dos droit et les mains sur les genoux, les bras décontractés.

Inspirez, haussez les épaules, expirez et laissez-les tomber, en respirant puissamment 108 fois.



20) Mouvements circulaires de la tête. Faites des cercles avec la tête en respirant longuement et profondément, les épaules restent détendues. 1 minutes. Changez de sens, 1 minute.



21) Mouvements de pompe avec la fermeture de Vénus. Assis sur les talons, concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Les bras tendus, croisez les doigts en fermeture de Vénus. Inspirez, tendez les bras vers le haut à 60° par rapport au sol. Continuez puissamment, les bras se lèvent sur l'inspiration et se baissent sur l'expiration, 70 répétitions.



22) Extensions des bras, doigts croisés. Toujours assis sur les talons, tendez les bras au-dessus de la tête. Croisez les doigts et tournez les paumes vers le haut. Dirigez votre regard vers le haut, sur la dixième porte. Faites la respiration du feu, puissamment, 1 minute. Puis, inspirez, poumons pleins. Concentrez-vous sur le sommet du crâne, la dixième porte. 15 secondes. Détendez-vous et baissez lentement les bras.



23) Méditation. Assis, le dos droit, les mains l'une sur l'autre sur les cuisses, les paumes vers le haut. Méditez en silence, en projetant SAT sur l'inspiration, et NAAM sur l'expiration. Assis dans le calme complet, élargissez consciemment votre aura. Concentrez-vous pleinement. 1 minute. Inspirez, expirez, relaxez-vous.

Série enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan au cours de Morning Sadhana en 1971.