

Le cœur et la circulation sanguine

(22 à 36 min + 15 à 46min)

Kundalini Yoga Handbuch



1) Respiration long et profonde par la narine droite 1-3min
Augmente la tension

2) Respiration long et profonde par la narine gauche 1-3min
Baisse la tension



3) Grenouille 1-3min*
Accroupi, levez les fesses en gardant mains par terre
Exercice classique cardia-vasculaire avec travail intensif des
jambes et stimulation de l'énergie sexuelle.



4) Aigle, respiration de feu 1-3min
Levez les bras à 60°, poings avec pouce en l'air.

Stimule l'énergie du cœur.

5) Relaxation sur le dos 2min



6) Couché, pointez les pieds,
Respiration de feu 1-3min

Stimule la circulation du sang dans les jambes. Ne lâchez pas
même s'il y a des crampes qui indiquent des congestions
circulaires dans les jambes.



7) Chandelle, jambes écartées à 60°, Respiration longue
et profonde 1-3min

Inverse les pressions et aide la circulation.
Exercice classique en cas de varices.



- 8) Assis, bras et doigts écartés à 60°,
respiration de feu 1min
Puis bloquez la respiration et tirez les bras vers le cœur
5 fois
Charge l'énergie du cœur

- 9) Relaxation sur le dos 2min



- 10) Demi-pont, tête en arrière, respiration longue et profonde
par la bouche 1-3min

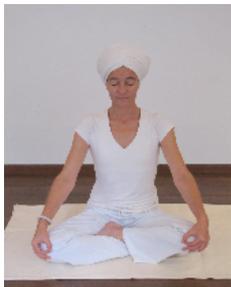
Effet sur la pression sanguine et étirement de la poitrine et
de la gorge



Les pranayamas suivants améliorent la pression sanguine et
contrôlent la tension. Elles éveillent l'énergie Shakti du cœur.

- 11) Pranayama avec Venus-lock et pointes des pouces jointes
3min

Inspirez – bloquez et serez mulabandha
Expirez – relaxez



- 12) Pranayama avec Gyan Mudra 3min

Inspirez – Expirez – bloquez – pompez le nombril



- 13) Pranayama main gauche entre les homo-plates. 3 min

Inspirez – Expirez – bloquez et serez mahabandha

- 14) Relaxation 10-15min



- 15) Méditation : Lotus 11min

Les bas des paumes des mains, les bouts des pouces et des
annulaires se touchent, toutes les doigts sont largement
écartés pour former une fleur de lotus. Tenez les mains devant
le centre du cœur, Fixez les bouts des pouces et sentez votre
respiration.

Chantez « Wahe Guru ».

Les fermetures – gestion de la pression sanguine

- Mulabandha = Racine :Serez les muscles d'anus, organes sexuels et du bas du ventre.
Monte l'énergie et le sang vers le ventre et les organes de digestion
Stimule 1er et 2ème chakra, sécurité et base, plaisir et joie.
- Uddhyana = Solar Plexus : Serez les muscles du haut du ventre
Monte l'énergie et le sang vers la poitrine
Stimule le 3ème et 4ème chakra, action et amour
- Jalandhara = Gorge : Serez les muscles du cou et de la nuque en rentrant le menton
Monte l'énergie et le sang vers la tête
Stimule le 5ème et 6ème chakra
- Mahabandha = la grande fermeture : Serez tous ces muscles, toujours du bas vers le haut !