

## 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 !