

SAT KRIYA INTENSIF



1) 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 croisent le pouce gauche sur le pouce droit. Chantez Sat Naam dans le rythme et le style habituel de Sat kriya. Continuez pendant **5 minutes**. Puis inspirez, expirez et tirez le mul bhand. Relaxez-vous sur le dos, 3 minutes.

2) Sat kriya. Répétez l'exercice # 1.



3) Etirement de la poitrine.

Assis jambes croisées, la colonne droite. Croisez les doigts et placez les mains derrière la nuque. Ecartez les bras, les coudes pointés vers l'extérieur. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Respirez longuement et profondément. 3 minutes. Puis, inspirez, gardez les poumons pleins brièvement.

4) Sat kriya. Répétez tout de suite l'exercice # 1 pendant 3 minutes. Relaxez-vous, 2 minutes.



5) Posture de la grenouille.

Debout, les talons joints. Accroupissez-vous dans la posture de la grenouille. Inspirez, levez les fesses et baissez la tête vers les genoux. Expirez, accroupissez-vous, la tête redressée. Durant tout l'exercice, gardez le bout des doigts sur le sol devant les pieds. Répétez 26 fois.

Détendez-vous, 1 minutes.

6) Sat kriya. Répétez l'exercice # 1 pendant 3 minutes. Relaxez-vous, 1 minute.

7) Posture de la grenouille, 10 fois. Passez directement à l'exercice suivant.

8) Sat kriya, 3 minutes. Pas de relaxation.

9) Posture de la grenouille, 15 fois. Pas de relaxation.

10) Sat kriya, 3 minutes. Pas de relaxation.

11) Posture de la grenouille, 10 fois. Pas de relaxation.

12) Sat kriya, 5 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément et tirez le mul bhand, 30 secondes.

Puis expirez à fond, poumons vides, tirez le maha bhand le plus longtemps possible.

Répétez la respiration et les fermetures encore 2 fois.

Relaxez-vous, 15 minutes.

COMMENTAIRES :

Cet exercice stimule et équilibre le triangle inférieur. Il est curatif des troubles digestifs et génitaux, donne de l'endurance et combat la fièvre. Il entraîne souvent une transpiration plaisante qui nettoie la peau. Les premières fois, il se peut que les jambes tremblent un peu ou soient faibles. Progressivement, les muscles se renforceront et vous marcherez avec grâce et assurance. La transition entre les exercices se fait en douceur. L'instruction 'pas de relaxation' ne veut donc pas dire que vous deviez faire des mouvements brusques pour passer d'un exercice à l'autre. Il sera peut-être nécessaire de rappeler les points de concentration aux élèves durant Sat kriya. Le menton est rentré légèrement durant Sat kriya. Dans la position accroupie de la posture de la grenouille, la tête est redressée.

Note à l'attention des professeurs : ces exercices peuvent être pratiqués par des élèves de tous niveaux. Tels qu'ils sont présentés, ils s'adressent à des élèves qui ont atteint un niveau intermédiaire ou avancé, ou à des élèves en bonne forme physique.

Pour des débutants, réduisez la durée des exercices et augmentez les périodes de relaxation entre les exercices. Pour l'exercice 1, faites 3 minutes de sat kriya et 5 minutes de relaxation. Après les exercices 7 à 11, ajoutez 1 minute de détente supplémentaire, ou moins, en fonction du niveau de la classe.

Si vous pratiquez cette série dans le cadre d'une classe de **niveau avancé**, n'oubliez pas de faire des exercices d'échauffements auparavant, assurez-vous que les élèves soient en bonne forme physique, et supprimez les périodes de relaxation après les exercices 4 à 6.