

Sat kriya

POSTURE :

Asseyez-vous sur les talons, 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.

MOUVEMENT :

Chantez SAT en tirant le centre du nombril vers l'arrière, et NÂM en le relâchant.

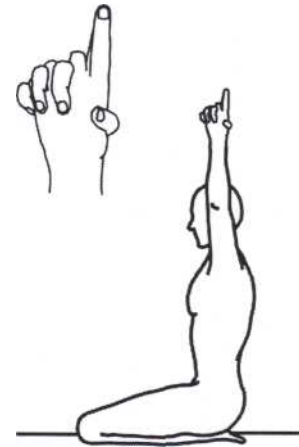
DURÉE :

Continuez au moins **3 minutes**.

POUR TERMINER :

Inspirez, tirez la fermeture de la racine (*mul bhand*) et contractez fortement les muscles depuis les fessiers jusqu'en haut du dos, au-delà des épaules. Visualisez l'énergie jaillissant par le sommet du crâne.

Expirez à fond, gardez les poumons vides, et appliquez toutes les fermetures (*maha bhand*). Inspirez et relaxez-vous.



COMMENT PRATIQUER SAT KRIYA :

La pratique de ce *kriya* peut aller jusqu'à **31 minutes**, mais n'oubliez pas de prévoir un temps de relaxation longue et profonde immédiatement après. Pour une bonne pratique progressive, faites ce *kriya* pendant **3 minutes**, puis détendez-vous **2 minutes**. Répétez ce cycle jusqu'à un total de **15 minutes** de *Sat kriya* et **10 minutes** de relaxation. Terminez par une relaxation supplémentaire de **15-20 minutes**. N'essayez pas d'atteindre tout de suite les **31 minutes**, même si vous vous sentez fort ou viril. Respectez la puissance de cette technique.

Laissez le *kriya* préparer progressivement votre corps et planter la semence d'une expérience à venir. Ce n'est pas juste un exercice, c'est un *kriya* qui agit sur tous les plans - connus et inconnus. Si vous poussez trop votre corps, vous risquez de bloquer des énergies plus subtiles. Il se peut que vous ressentiez alors un jaillissement d'énergie. Il se peut que vous ayez une expérience de conscience supérieure, mais sans être capable de l'intégrer. Alors, préparez-vous avec constance, patience et modération. Le résultat final est assuré.

Vous remarquerez que l'on met l'accent sur le fait de tirer le centre du nombril vers l'arrière. N'essayez pas d'appliquer le *mul bhand*, il est appliqué automatiquement quand le nombril est tiré vers l'arrière. Par conséquent, les hanches et la colonne lombaire restent bien en place. La colonne vertébrale reste droite et l'unique mouvement effectué par les bras est un léger étirement de haut en bas sur chaque *Sat Nâm*, quand la poitrine se soulève.

COMMENTAIRES :

Le *Sat Kriya* est un exercice fondamental du Kundalini Yoga et devrait se pratiquer tous les jours, au moins **3 minutes**. Ses effets sont multiples :

- Cet exercice stimule et canalise directement l'énergie de la *kundalini*, et se pratique toujours avec le *mantra* « *Sat Nâm* ».
- *Sat kriya* renforce tout l'appareil génital et stimule la circulation naturelle de l'énergie sexuelle, soulageant ainsi les phobies liées à la sexualité. Il permet de contrôler les pulsions sexuelles persistantes en transformant l'énergie sexuelle en énergie créative et d'auto-guérison.
- Ce *kriya* est bénéfique pour les personnes fortement déséquilibrées ou souffrant de problèmes mentaux, puisque ces troubles sont toujours liés à un déséquilibre de l'énergie des trois *chakra* inférieurs.
- Il améliore l'état de santé général parce que tous les organes internes reçoivent un doux massage durant l'exercice.
- Le mouvement de pompage du centre du nombril crée un mouvement de va-et-vient rythmique de la tension artérielle, qui renforce le cœur.

Si vous ne disposez que de peu de temps, intégrez ce *kriya* dans la promesse à vous-même de garder, sain et vital, votre corps qui est le temple de votre âme.