

SÉRIE POUR MOBILISER SON ENERGIE

Nota : Cette série est tirée du livre « Kundalini Yoga, la science de l'être total » de Michel MANOR aux Éditions Guy TREDANIEL (Page 89 et suivantes).

1. Mettez-vous debout. Levez les bras bien droits au-dessus de votre tête. Accrochez vos pouces ensemble, les bras doivent être plaqués contre les oreilles. En inspirant, penchez-vous en arrière et, en expirant, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vos mains touchent le sol à côté de vos pieds.

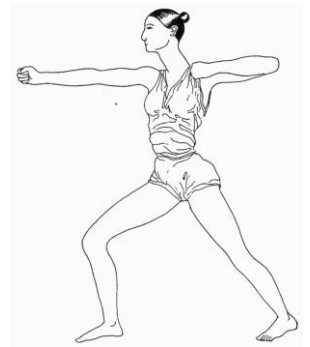
Continuez ce mouvement sans accélérer pendant une à deux minutes.



2. Vous êtes toujours en station debout, vos pieds sont écartés d'une largeur un peu supérieure à celle de vos épaules et parallèles entre eux. Pivotez le pied droit et le buste vers la droite. Déplacez légèrement votre pied gauche vers la gauche. Pliez le genou droit jusqu'à ce que votre cuisse soit pratiquement parallèle au sol. Serrez votre main gauche en poing et amenez-la près de votre oreille gauche en repliant le bras. Le bras droit est étendu devant vous parallèle au sol.

Votre regard est fixé sur un point au loin droit devant vous. Respirez longuement et profondément par le nez. On appelle cette posture bien évidemment « l'Archer ». Elle renforce le système nerveux en le mettant volontairement sous pression afin de le rééquilibrer.

Si vous effectuez correctement cet exercice, vous devez très rapidement vous mettre à trembler. C'est le signe que vous évacuez les tensions nerveuses accumulées sous le feu des multiples stress de votre vie quotidienne. Continuez la respiration longue et profonde de une à trois minutes. Inspirez profondément, et, tout doucement, changez de côté et recommencez pendant le même laps de temps. Terminez en vous relaxant une minute debout.

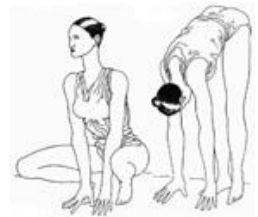


3. Relaxez-vous sur le dos pendant 2 à 3 minutes.



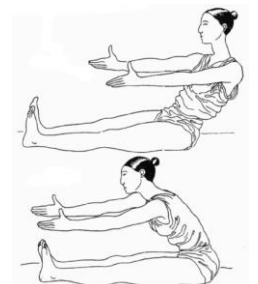
4. Mettez-vous en position accroupie (posture de la grenouille). Vos talons sont relevés et rapprochés l'un de l'autre. Vos bras sont entre vos genoux et le bout des doigts est en contact avec le sol. La tête est droite.

En inspirant, tendez les jambes et baissez la tête tout en gardant le bout des doigts en contact avec le sol. Expirez en revenant à la position de départ. Effectuez ce mouvement de balancier vingt-six fois, puis passez immédiatement à l'exercice suivant.



5. Asseyez-vous avec les jambes étendues droit devant vous. Vos bras sont également parallèles au sol, les doigts tendus vers l'avant et le pouce pointant vers le ciel. Sur l'inspiration, penchez-vous en arrière de manière à ce que votre buste forme un angle de 30° avec la verticale.

Sur l'expiration, inversez la position en vous penchant de 30° vers l'avant. Continuez une à trois minutes avec une respiration puissante.



6. Mettez-vous à « quatre pattes ». Gardez les yeux ouverts et fixez un point devant vous. Sur l'inspiration, levez et tendez votre bras droit en même temps que votre jambe gauche. Expirez en revenant à la position de départ. Inspirez à nouveau en inversant, jambe droite et bras gauche. Expirez en les abaissant, puis recommencez le cycle pendant une à trois minutes.



7. Relaxez-vous sur le dos pendant 2 à 3 minutes.



8. Asseyez-vous à nouveau avec les jambes étendues. Penchez le buste en arrière et posez les mains à plat sur le sol derrière vous pour vous soutenir. En inspirant, levez la jambe droite en la maintenant bien tendue et en projetant la pointe du pied vers l'avant. Abaissez-la en expirant. Inspirez à nouveau en levant la jambe gauche cette fois-ci. Abaissez-la sur l'expiration.

Continuez ce mouvement alternatif pendant une à trois minutes accompagné d'une respiration longue et profonde. Ce type de Kriya agit sur le chakra ombilical, et, en le pratiquant, vous devez sentir l'énergie s'engouffrer dans cette région comme par un entonnoir. Au début, vous pouvez visualiser que vous êtes en train de respirer par le nombril. Mais, restez simultanément centrés au Troisième Oeil et aidez-vous du Mantra « Sat Nam ». « Sat » sur l'inspiration, « Nam » sur l'expiration.



9. Allongez-vous sur le ventre. Placez vos mains juste au-dessous de vos épaules. En inspirant, poussez sur les bras pour relever le torse et tirez la tête vers l'arrière. Les talons doivent se toucher ou presque. Cette posture est un classique du yoga, on l'appelle « le Cobra ». Revenez lentement au sol en expirant et continuez le mouvement une à trois minutes sans accélérer.



10. Restez allongés sur le dos et placez vos mains sous vos fesses, les paumes à plat sur le sol. Joignez les pieds et levez-les de 15 cm environ. Faites de même avec la tête et fixez votre regard sur vos orteils. Pratiquez la Respiration du Feu pendant une minute. Inspirez, appliquez la fermeture inférieure, puis relâchez la position.

Ramenez vos genoux à la poitrine, entourez-les de vos bras et roulez plusieurs fois d'avant en arrière sur la colonne vertébrale.



11. Relaxez-vous sur le dos pendant 2 à 3 minutes.



12. Asseyez-vous en tailleur et étendez les bras de chaque côté du corps parallèlement au sol. Vos doigts sont repliés à l'exception de l'index qui pointe vers l'extérieur. Commencez à faire de petits cercles avec les mains en tournant vers l'arrière. Pratiquez en même temps la Respiration du Feu. Continuez pendant une minute. Inspirez et tenez la respiration. Accrochez vos index ensemble devant le sternum et tirez fort pendant quinze secondes en appliquant la grande fermeture. Relâchez la respiration, abaissez lentement les bras et méditez en restant centrés au Troisième Oeil.

Recommencez cet exercice trois fois en utilisant les majeurs, puis les annulaires et enfin les auriculaires.



13. Pendant 10 à 15 minutes, pratiquer la relaxation finale, allongé sur le dos. Se concentrer sur sa respiration. Diriger sa conscience sur chaque partie du corps en commençant par les pieds et en détendant progressivement chaque muscle jusqu'au sommet de la tête.

Sortie de relaxation : 3 respirations longues et profondes, 3 respirations en étirant les bras et les jambes, 3 rotations des genoux, frotter mains + pieds, 5 à 6 roulades sur la colonne vertébrale.

