

# K u n d a l i n i – Y o g a

## **Manuel d'accompagnement de cours**

- **Introduction à l'histoire du yoga**
- **Bases du Kundalini-Yoga**
- **Cahier pratique avec kriyas et médiations issues de l'enseignement de Yogi Bhajan**

### **Avant propos**

Ce manuel est destiné à des personnes qui ont envie de découvrir ce qu'est le yoga : Vous y trouverez quelques explications simples au sujet des thèmes essentiels ainsi que des suggestions de lectures pour approfondir vos connaissances. Si la première partie reste dans les généralités, j'ai axé la deuxième partie sur le Kundalini-Yoga enseigné par Yogi Bhajan. Vous trouverez des instructions pratiques, tirées des manuels de Kundalini-Yoga courants. Il s'agit de transcriptions des enseignements que Yogi Bhajan a donnés pendant son long parcours de maître.

Ce manuel est conçu comme **manuel d'accompagnement** des cours et peut servir pour commencer et approfondir votre pratique à la maison.

**Il n'est pas destiné à des buts commerciaux.**

Écrit, traduit et compilé par Cornelia Kauhs

Enseignante de Kundalini-Yoga IKYTA

(International Kundalini Yoga Teacher Association)

## INDEX

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Introduction</b>  | <b>2 - 8</b>   |
| <b>Yoga pour qui, pourquoi ?</b>   |                |
| <b>Bref aperçu historique du yoga</b>  |                |
| • Les origines   |                |
| • L'Europe   |                |
| • Les Etats-Unis   |                |
| • Tendances actuelles  |                |
| <b>Différentes types de yoga</b>   |                |
| • Quel yoga choisir  |                |
| • Les types de yoga  |                |
| <b>Kundalini –la force mystérieuse du serpent</b>                            |                |
| • Kundalini-Yoga   |                |
| <b>Kundalini-Yoga selon Yogi Bhajan</b>                                      | <b>9 - 21</b>  |
| • La pratique du KY selon Yogi Bhajan  |                |
| • Le corps vu d'un point de vue yogique                                      |                |
| • Prâna  |                |
| • Les Nadis  |                |
| • Les Chakras  |                |
| • Les Bandhas  |                |
| • Pranayam, exercices de respiration   |                |
| • Les techniques de respiration  |                |
| • Asanas et Kriyas   |                |
| • Méditation   |                |
| • Les supports de méditation   |                |
| • La posture et l'environnement de méditation                                |                |
| • Discipline   |                |
| <b>Cahier pratique</b>   | <b>22 - 61</b> |
| <b>Les échauffements : Salutation au soleil / échauffement de la colonne</b> |                |
| <b>INDEX Les Kriyas</b>  | <b>25</b>      |
| <b>Les Kriyas</b>  | <b>26- 51</b>  |
| <b>La relaxation</b>   | <b>52</b>      |
| <b>La méditation</b>   | <b>52 - 59</b> |
| • Les méditations avec mantra chanté   |                |
| • Quelques techniques pour poser sa voix                                     |                |
| • Quelques mantras utilisés fréquemment dans le Kundalini-Yoga               |                |
| • Quelques méditations   |                |
| <b>Les mudras les plus pratiqués</b>   | <b>60</b>      |
| <b>Annexe</b>  |                |

## **Yoga pour qui, pourquoi?**

---

Pour beaucoup de personnes, la pratique de yoga va de pair avec des idées qui oscillent entre gymnastique douce pour dames, contorsions impossibles, Gourou en Rolls Royce et activités de secte. Cependant, ces idées ont peu à voir avec l'esprit du yoga dans son essence qui est en premier lieu une méthode pour pratiquer sa spiritualité.

Au départ, motivées par la recherche d'un bien-être physique, beaucoup de personnes se trouvent surprises d'être embarquées dans une aventure qui va vers la découverte de leur intérieur si mal connu. Le voyage est long, passionnant : son aboutissement, la connaissance de soi-même, permet en même temps de découvrir les liens profonds avec ce qui nous entoure.

En Inde, le yoga est essentiellement pratiqué par les hommes. Grâce au Tantrisme, la position de la femme a pris plus d'impact et il y a également quelques femmes maîtres reconnues. Cependant, disons-le clairement, elles ne pèsent pas lourd face à la quantité impressionnante d'hommes !

Curieusement, le yoga occidental est aujourd'hui pratiqué à environ 70 % par des femmes. Les hommes restent plutôt à l'écart et préfèrent s'éclater sur leurs bicyclettes ou dans leurs ateliers. Par contre le 30 % des hommes qui pratiquent le yoga, semblent le faire avec ferveur ! Bien des stages et workshops « haut de gamme » sont animés par des hommes, or leurs publics et assistants sont constitués par...des femmes !

Selon les statistiques, les personnes qui pratiquent le yoga ont entre 30 à 50 ans, exercent des activités professionnelles et ont une famille. Elles constatent pouvoir mieux faire face à leur vie quotidienne, mieux gérer les relations humaines, et se sentir plus en paix avec elles-mêmes.

Le yoga peut convenir à tout le monde. Selon l'âge, les envies et possibilités physiques, chacun doit faire un choix adapté à ses propres aspirations. Le yoga pratiqué devrait amener à mieux se sentir dans son corps, gagner en équilibre personnel et se sentir comme un être à part entière, responsable, adulte et connecté avec soi-même et ceux et celles de son entourage. Yoga veut dire « Union » Le but visé est celui de se relier avec l'Univers, et ceci sans prétention !

## **Bref aperçu historique du yoga**

---

### **Les origines**

Les **textes védiques**, issus de la culture indogermanique, naissent entre 3000 et 300 av. J-C, et expriment en quatre textes fondateurs des vérités révélées à des grands maîtres d'un âge primordial. Selon un sceau trouvé à cette époque avec un personnage adaptant une posture de yoga, la tendance va à en dater les origines vers 2000 av JC. Dans ces pratiques, il s'agit de postures, de rituels et de prières (mantras) qui sont transmis oralement et qui évoluent avec le temps et leur environnement culturel.

De 700 av. J-C, nous parvennent les **Upanisads**, des recueils de textes philosophiques avec, pour thème central, le concept fondamental d'un univers centré autour d'une conscience supérieure et éternelle. Le yoga issu de cette période est appelé le yoga préclassique.

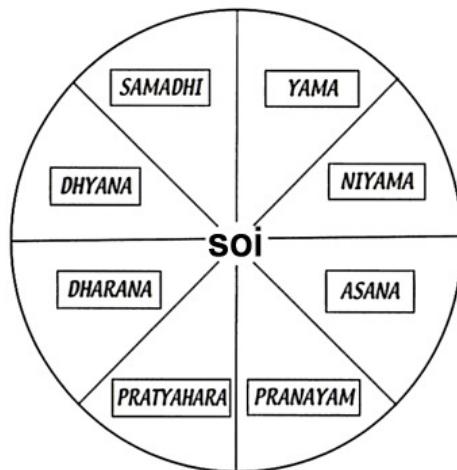
La **Bhagavad Gitâ** qui fait partie de la célèbre épopée nationale hindoue, le **Maharbhârata**, développe des idées de plus en plus claires sur le yoga, et on y trouve le descriptif de 18 formes de yoga, comme le Bhakti-Yoga ou le Mantra-Yoga.

C'est une époque où les traditions prennent forme et on distingue 6 systèmes philosophiques de base, les Darshanas, dont le yoga et le Sâmkhya font partie. Le yoga y est décrit comme méthode de libération de l'être dans sa globalité, et le Sâmkhya, en étroite relation avec le yoga, est une théorie évolutionniste traitant de l'enfermement de l'esprit mais aussi son possible affranchissement.

Inspiré par ces deux textes sources, le premier texte fondamental, les **Sutras de Patanjali**, apparaît entre 200 av JC et 500 ap JC (sans datation précise). Il est la base de ce que nous appelons aujourd'hui le yoga classique. Les 195 stances ou aphorismes donnent un fil conducteur en définissant 8 aspects (Ashtanga) de la pratique de Yoga.

## Les 8 Ashtangas

1. **Yama : règles de comportement**
2. **Niyama : auto-discipline**
3. **Asana : posture corporelle**
4. **Pranayama : l'art de respirer**
5. **Pratyahara : la maîtrise des sens**
6. **Dharana : concentration**
7. **Dyana : méditation**
8. **Samadhi : illumination**



Facile à la lecture et moins à la compréhension, ces stances donnent matière à réflexion, discussion et méditation. Leur connaissance fait partie du « must » du pratiquant !

Le Tantrisme se développe vers 500 ap. J-C de manière plutôt anarchique dans le Nord de l'Inde. C'est une sorte de contre-courant aux systèmes normatifs hindous qui se base sur la pratique et la transmission orale. C'est une voie mystique qui valorise le corps et le conçoit comme récipient d'énergie divine. En même temps, l'aspect féminin est très valorisé (à lire à ce sujet Daniel Odier, L'initiation d'un Occidental à l'amour absolu). Dans ce contexte s'est développée davantage la pratique du Kundalini-Yoga et du Tantra-Yoga.

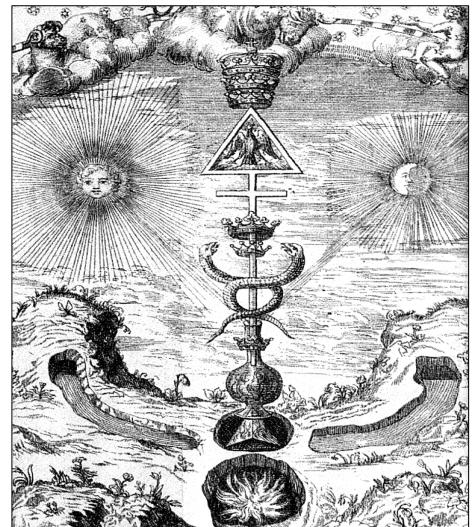
Vers 800 ap. J-C, le Hatha-Yoga, axé sur le développement du corps, prend plus d'importance. Le texte qui le définit est le **Hathayoga Pradipika**, un autre « must » du novice.

## L'Europe :

Autour de 1000 ap. J-C, Al-Biruni, philosophe et savant arabe, traduit les Sutras de Patanjali en arabe, ce qui permet la diffusion de ce texte au Moyen Orient.

Ces enseignements ainsi que certaines techniques tantriques, ont eu une influence sur les pratiques yogiques dans le Soufisme.

Ensuite le Soufisme a influé le mysticisme européen, et il est intéressant d'observer les ressemblances entre la symbolique des illustrations issues de l'alchimie et des illustrations se rapportant au yoga ou Tantrisme.



Les voyageurs et missionnaires européens du 16me siècle restent plutôt spectateurs d'une Inde qui leur semble incompréhensible, et ne font aucune distinction entre vraie quête spirituelle et fakirisme.

C'est seulement vers la fin du 19me siècle que le monde occidental s'ouvre définitivement à la pensée indienne et orientale. Parmi les maîtres qui ont le plus influencé l'Europe, figurent Sri Aurobindo, Swami Vivekananda, Maharishi et Sivananda. Le monde occidental de la recherche en psychologie commence à s'intéresser aux visions orientales. Dans les années 30, Carl Gustav Jung donne ses célèbres conférences sur le yoga de la Kundalini. Néanmoins, on se trouve dans les débuts d'un processus, et les interprétations ne sont pas toujours effectuées dans le bon sens. Avec les mouvements des étudiants dans les années 60, le yoga prend un réel essor et se développe comme discipline méditative en Europe.

## Etats-Unis :

Au début du 20ème siècle, Swami Vivekananda, Paramashansa Yogananda et Indra Devi étaient parmi les premiers maîtres à venir aux Etats-Unis pour enseigner et transmettre le yoga et sa philosophie.

Dans les années 60 et 70, ils sont suivis par des maîtres comme Muktananda ainsi que Desikachar et Iyengar, à qui on doit le Ashtanga-Yoga et le Iyengar-Yoga. Parmi ces maîtres figure aussi Yogi Bhajan, le fondateur du Sikh Dharma et à qui on doit l'enseignement du Kundalini-Yoga tel que je le présente plus tard dans ce manuel.

Aujourd'hui, les Etats-Unis et le Canada connaissent des centres, écoles et activités multiples avec un penchant pour un yoga physique. Le Power (Ashtanga) Yoga fait actuellement fureur, mais on peut aussi trouver des bizarries telles que le Doga, yoga pour chiens...

## Tendances actuelles :

Les Occidentaux commencent lentement à « s'approprier » le yoga. Notre mentalité et nos traditions restent foncièrement enracinées dans la culture judéo-chrétienne, mais l'ouverture prononcée vers le monde nous confronte de plus en plus à des systèmes de croyances diverses et les mélanges se font sans trop d'hésitations. Cependant, certaines connaissances de base des divers systèmes de croyances et philosophiques sont salutaires voire nécessaires pour ne pas faire des amalgames trop confus !

Dans ce contexte-là, la pratique du yoga apporte actuellement une solution bienvenue à nos religions figées dans des traditions qui se sont vidées de sens. Elle est vécue comme un complément à n'importe quelle religion et permet une approche concrète et vécue d'une réalité spirituelle. Pour ceux qui ne se sentent proche d'aucune religion, le yoga permet de vivre sa propre spiritualité à travers l'expérience.

## Différents types de yoga

### Quel Yoga choisir ?

Enraciné dans le système religieux hindou, le yoga n'est donc pas une religion mais une pratique spirituelle (psychotechnique). Cette pratique spirituelle s'appuie sur un système de croyances, une religion. Ce sont le plus souvent l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le soufisme. De plus, il n'y a pas seulement les différents yogas de l'Inde mais aussi ceux du Tibet, de Chine, du Moyen Orient etc.

En rapport avec les types de yoga liés à une religion ou une culture, diverses écoles se sont développées. Ces écoles peuvent s'approprier plusieurs types de yoga en même temps et de plus s'apparenter à telle ou telle religion, voire mélanger plusieurs approches religieuses.

Certaines pratiques passent par des entraînements intenses physiques, d'autres se limitent aux pratiques mentales.

Celui qui souhaite s'initier va facilement se trouver submergé par une quantité de pratiques diverses qui se réclament toutes être les plus efficace ainsi que dans une jungle d'écoles et maîtres aux noms et tendances les plus exotiques.

Si, au départ, j'avais l'impression qu'avec un peu de lecture et de recherches j'allais rapidement structurer ce qu'il me semblait simplement inaccessible dû à mon ignorance, je me suis ravisée : plus je m'intéressais au sujet, plus j'ai découvert écoles, maîtres et méthodes.

Ainsi vais-je me restreindre à présenter quelques types de yoga et laisser le soin à chacun de se frayer son propre chemin. La devise « learning by doing » me semble le meilleur conseil à donner !

## **Les types de yoga**

**Karma-Yoga** : l'application de l'action « juste ». Agir pour agir mais sans attente d'un résultat précis et calculable.

**Bhakti-Yoga** : le yoga de la dévotion, semblable à l'attitude chrétienne par rapport à la dévotion manifestée envers une divinité qui se révèle comme étant le Seigneur du monde.

**Jnana-Yoga** : voie de la connaissance avec lecture, apprentissage et discussion des textes anciens.

**Raja-Yoga** : la voie royale est un yoga de méditation se référant aux 8 membres du yoga classique de Patanjali.

**Naad, Mantra-Yoga et Laya-Yoga**: utilisation de la voie, du rythme, des sons et la respiration.

**Kundalini-Yoga** : vise directement l'éveil de l'énergie de la Kundalini et favorise le potentiel de chaque individu. Il existe donc le Kundalini-Yoga comme un ensemble de techniques précises et il existe la méthode de Yogi Bhajan appelée Kundalini-Yoga.

**Tantra-Yoga**: stimulation de diverses énergies (essentiellement féminines et masculines) afin d'abolir des blocages intérieurs.

**Kriya-Yoga** : combinaison entre des exercices de désintoxication, d'études et des comportements dévotionnels.

**Hatha-Yoga** : se concentre sur le perfectionnement de postures physiques et l'intention d'équilibrer les énergies prâniques.

Pour mieux comprendre quelques généralités sur le vaste sujet du yoga, il y a deux livres que je peux conseiller :

**L'esprit du Yoga, Ysé Tardan-Masquelier** : écrit dans un beau français, ce livre donne un bon aperçu du Yoga aussi bien au niveau historique qu'actuel.

**Schlampenyoga, Milena Moser (en allemand et français)** : pour celles et ceux qui ont envie d'appréhender le Yoga sans trop se casser la tête. C'est amusant, mais ne vous attendez pas à trouver la grande littérature...

## **Kundalini - la force mystérieuse du serpent**

*Comme toutes les rivières finissent dans la mer, toutes les pratiques yogiques aboutissent avec la montée de la Kundalini.*

Difficile d'écrire réellement ce qu'est la force de la Kundalini. Même les récits de personnes ayant vécu l'éveil de la Kundalini n'éclairent guère le phénomène.

En l'occurrence, l'énergie de la Kundalini est un état de conscience qui se vit et qui se manifeste de plus en plus lors d'une pratique spirituelle continue tout en restant dans le dévouement par rapport à autrui.

Pour résumer quelques idées : la Kundalini est une énergie latente en nous qui sommeille tel un serpent enroulé dans notre premier chakra, dans le sacrum. Elle est aussi appelée Shakti et représente le principe féminin de l'énergie universelle.

Les exercices de yoga tentent d'éveiller cette énergie en augmentant le niveau prâniqûe dans le centre du nombril. De là, l'énergie descend vers le premier chakra pour réveiller la Kundalini grâce à cette stimulation. Lors de sa montée, la Kundalini passe par les différents chakras jusqu'au sommet de la tête en ouvrant tous les blocages.

La montée peut être vécue comme un moment très fort, voire pénible et même dangereux pour la santé physique et mentale. Certains témoignages parlent de sentiments de brûlures, maux de tête, états qui s'approchent de la folie. Ce moment peut également être vécu comme un instant d'illumination, et les personnes préparées et prêtes pour cet état de conscience sont dotées de clairvoyance et d'une intelligence supérieure.

Il est en principe fortement déconseillé d'essayer de réveiller sa Kundalini coûte que coûte. La montée de la Kundalini est plutôt le résultat d'une vie saine, disciplinée et vouée au partage. Pendant la pratique, nous expérimentons des moments de bonheur pur et des états de conscience qui dépasseront l'imagination. Il est toujours bien, d'accueillir ces états avec grâce. Cependant, ce n'est pas la recherche d'un bénéfice quelconque qui devrait être le moteur de la pratique.

## Kundalini-Yoga

Les techniques de yoga qui visent directement la stimulation de la Kundalini se trouvent dans différentes écoles. Milarepa, célèbre saint et sage du Tibet utilisait des pratiques de Kundalini Yoga lors de ses retraites en altitude. En effet, ces techniques peuvent éveiller une chaleur intense intérieure. Ce qui permettait par ailleurs aux ermites de faire face aux conditions austères et de ne pas souffrir des températures glaciales.

A lire à ce sujet :

La biographie de **Milarepa ou la vie de Jetsün Milarepa**, édité par Dr W.Y. Evans-Wentz, est très intéressante à lire. Ce livre nous amène directement dans un Tibet d'époque avec toute sa magie et pureté!

Dans les pratiques tantriques, la référence à la Kundalini est également récurrente. Par ailleurs, exportées en occident, il y a de temps en temps confusion du fait que la Kundalini est assimilée à la force et pratique sexuelle. Cette vision est cependant un point de vue réducteur et ne tient compte ni de la complexité, ni de la dimension spirituelle du sujet.

## *KUNDALINI-YOGA SELON YOGI BHAJAN*

---

Venu en 1969 aux Etats-Unis depuis l'Inde du Nord, Yogi Bhajan commence à enseigner à un petit groupe de jeunes dans l'arrière-boutique d'un antiquaire. Apportant des réponses aux questions que les jeunes se posent, le cercle des adeptes s'agrandit de plus en plus. Finalement, un Ashram se crée à Espanola en Nouvelle Mexique. Yogi Bhajan, homme à forte personnalité et charisme, ne montre pas seulement aux jeunes comment mener une vie spirituelle, mais aussi comment subvenir à leurs besoins matériels. Des entreprises se créent et se portent financièrement à merveille, parmi les plus connues figurent la distribution internationale du Yogi Tea ou l'importante entreprise de sécurité AKAL.

De religion Sikh, Yogi Bhajan fonde également le Sikh Dharma, reconnu comme église aux Etats-Unis. Beaucoup d'adeptes se convertissent et pratiquent cette forme de Sikhisme occidentalisé. Les signes de distinction sont le port d'un turban (hommes *et* femmes) et des habits blancs, mais aussi une vie très réglée ; les Sikhs se lèvent à 3.30 pour pratiquer la méditation matinale durant deux heures et demie, pour ensuite démarrer leurs activités quotidiennes.

Pour eux, la pratique du Kundalini-Yoga ne fait pas nécessairement partie de leurs activités spirituelles.

Cependant, il n'y a pas de prosélytisme. Le Kundalini-Yoga se pratique tout à fait sans adhésion au Sikh Dharma. Par contre, il n'est pas toujours possible de délimiter de manière nette ce qui est Kundalini-Yoga et ce qui est Sikh-Dharma. Les mantras utilisés, certains rituels, les références aux gourous s'inspirent en tous les cas de la religion sikh.

### **La pratique du Kundalini-Yoga selon Yogi Bhajan**

Si on ose appeler le Kundalini-Yoga un produit (parmi d'autres comme Satnam Rasayan, Breathwalk etc), il est en tous les cas parfaitement adapté aux occidentaux peu initiés à une vie de méditation et au calme mental. Varié et touchant aux divers aspects de la pratique yogique, le Kundalini-Yoga propose diverses postures et méditations qui permettent au pratiquant de choisir selon son envie et ses besoins. Il existe une bonne littérature (surtout en anglais et en allemand). Le chemin est « balisé », ce qui facilite l'approche. La pratique s'apprend dans des cours hebdomadaires et workshops qui permettent d'enrichir ses connaissances de façon thématique. En même temps on peut, sans trop de connaissances préalables, participer à la formation afin de devenir enseignant.

*« Ne m'aimez pas, aimez mes enseignements. Devenez dix fois plus grand que moi. »*  
Yogi Bhajan

## **Le corps vu d'un point de vue yogique**

Dans la pratique du yoga, nous nous occupons de notre corps physique, mais rapidement nous nous rendions compte que les énergies touchées vont au-delà de ce qui est purement physique.

Dans le Kundalini-Yoga, nous parlons de 10 corps. Autant qu'il est évident de considérer comme réel notre corps physique, autant nous pouvons rendre palpable les autres corps que nous possédons en portant notre attention sur leur qualité inhérente :

1. L'âme (âtman) : Liée à l'expérience de spiritualité, à l'expression de notre cœur. Notre âme est l'expression individuelle de l'Esprit, ce corps nous connecte à notre propre infinité.

Le fonctionnement de notre mental peut être divisé en trois aspects de base :

2. Le mental négatif / protecteur qui aide à donner forme, trie les éléments importants et cherche ce qui est faux.

3. Le mental positif / expansif qui aide à considérer les choses de manière positive et à avoir recours à ses propres ressources, est responsable d'une forte volonté et donne la force de réaliser ses projets.

4. Le mental neutre / méditatif qui aide à évaluer les informations reçues du mental positif et négatif et nous sert de guide dans la vie. Très intuitif et sans à priori, cet aspect mental nous permet de nous relier à notre âme.

5. Le corps physique est considéré comme le temple qui héberge les 9 autres corps. C'est notre présence concrète sur terre, nécessaire pour expérimenter l'existence humaine.

6. L'auréole est considérée comme le noyau de notre aura. Elle est responsable de notre force projective. Ce corps nous donne la force de focaliser, de rester concentré et de méditer.

7. L'aura est le champ électromagnétique autour de notre corps physique, et fonctionne comme un écran protecteur. Une forte aura donne ainsi qu'aux personnes qui se trouvent dans notre entourage, un sentiment de sécurité.

8. Le corps prânique est constamment nourri par la respiration. Un corps prânique fort donne de l'énergie pour accomplir ses buts personnels.

9. Le corps subtil est intimement lié à l'âme. Ce corps subtil peut être perçu comme la peau de l'âme. Au moment de la mort, ce sont le corps subtil et l'âme qui quittent le corps physique.

10. Le corps rayonnant est celui qui exprime la noblesse et le courage. L'attitude qui s'exprime par ce corps est celle d'une action sûre et rayonnante.

La méditation, la pratique du yoga et du Prânayama aident à équilibrer ces 10 corps entre eux. Pour combler la fragilité d'un des corps, il est judicieux de choisir une pratique adaptée qui permet de remédier la faiblesse.

Cette catégorisation est propre à Yogi Bhajan. On peut trouver d'autres schématisations issues des philosophies ou religions orientales en ce qui concerne le fonctionnement mental et physique. Elles sont souvent très élaborées, et on y découvre tout le travail d'introspection qui s'est fait pendant des siècles.

## Prâna

---

*Hommage au prâna qui régit l'univers entier ! [...]*  
*Lorsque le Souffle a fait pleuvoir*  
*Pour féconder les plantes*  
*Arrosant la vaste terre*  
*Les troupeaux mugissent de joie :*  
*« Nous aurons à manger,*  
*Disent-ils, en abondance ! »*

*Et les plantes, mouillées de pluie,*  
*S'entretiennent avec le Souffle :*  
*« Tu as étiré notre durée de vie !*  
*Tu nous as parfumées !*  
*Nous garderons ton odeur !*  
*Hommage à toi ! »*

*Atharva Veda 11, 4*

Le mot clé pour toute pratique de yoga est le Prâna. Le Prâna représente la force vitale et est l'énergie qui nous anime au-delà de notre force musculaire. C'est cette énergie qui revitalise, qui porte à travers les moments difficiles.

Le Prâna avec P majuscule se subdivise en 5 différentes catégories appelées Vayus.

Les deux qui nous intéressent principalement sont

- **prâna** (avec p minuscule) qui se situe dans la région de la poitrine. Cette énergie est vitalisant, énergisante, positive.
- **apana** qui réside dans la région des intestins. Cette énergie est nécessaire à l'élimination des toxines, et donne la capacité de savoir ce qu'il faut retenir, ce qu'il faut lâcher.

Ce sont principalement ces énergies subtiles qui sont travaillées lors de la séance de Yoga et qui apporteront des changements définitifs dans la façon de la perception du corps et son fonctionnement.

## Les Nadis

Notre corps gère plusieurs systèmes : circulatoire, lymphatique, nerveux, endocrinien etc. Un système moins connu est celui des nadis (qui correspondent approximativement à celui des méridiens dans la médecine chinoise). Ces canaux transportent l'énergie prânique à travers notre corps. Bien qu'ils n'apparaissent jamais sur une radiographie, ils font partie intégrante de notre système corporel.

Selon l'enseignement yogique, il existe 72.000 nadis, dont 72 sont plus importants. Ces nadis rayonnent depuis le centre du nombril (à ne pas confondre avec le troisième chakra !). Ce centre se trouve à environ trois doigts au-dessous du nombril et se présente comme un réservoir d'énergie sous forme d'un œuf. Il est le point de départ des nadis. Parmi les nadis les plus importants figurent le canal central « Sushumna » qui monte le long la colonne vertébrale et « Ida » et « Pingala », qui montent à droite et à gauche de la Sushumna. Ida (à gauche) est chargée de l'énergie d'apana. Pingala (à droite) est chargé de l'énergie prânique. C'est le long de la Sushumna, que les chakras se trouvent à des emplacements plus au moins fixes.

## **Les chakras**

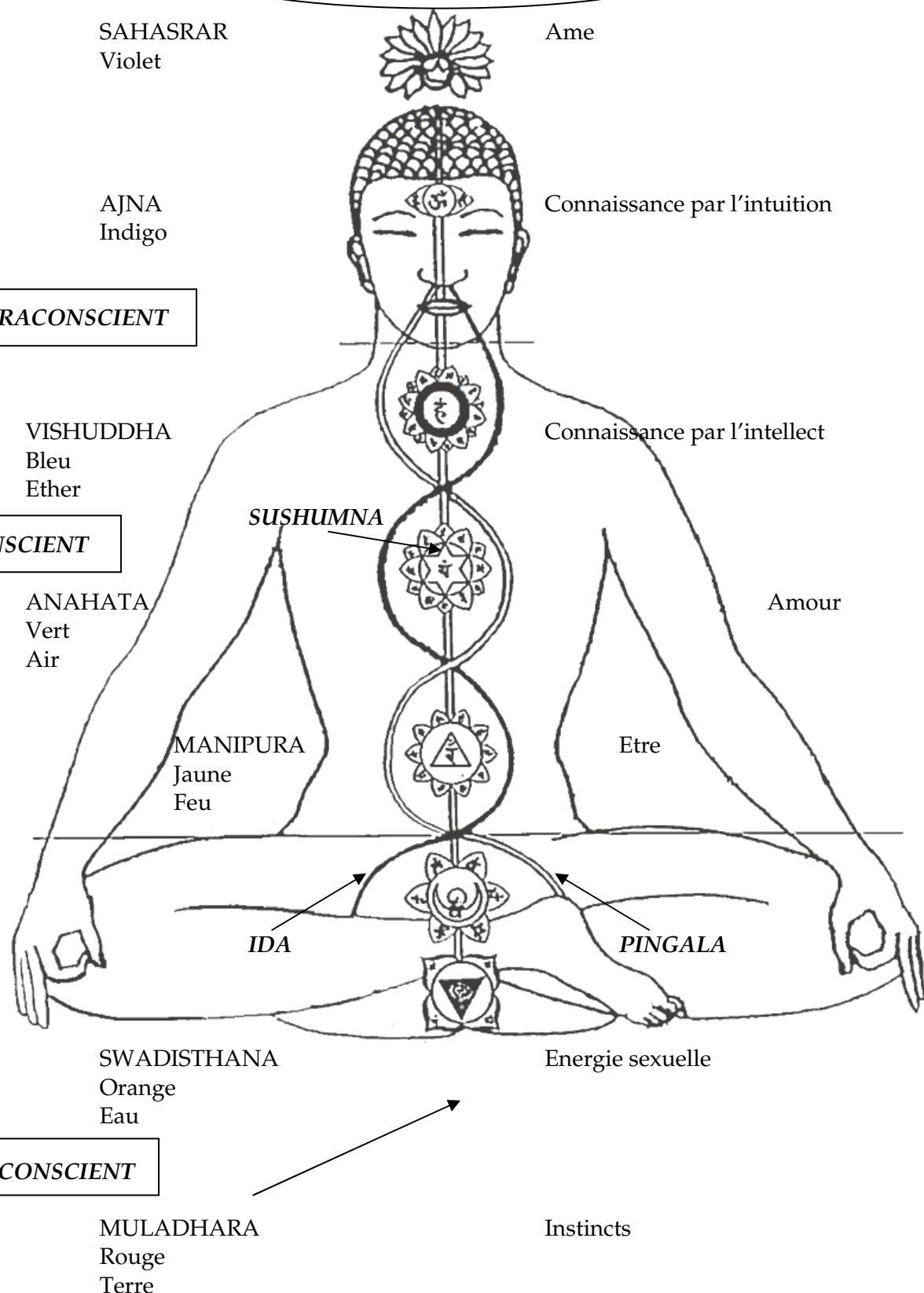
Notre corps prânique possède plusieurs tourbillons principaux d'énergie qui se situent le long de la colonne vertébrale. Ces centres sont appelés chakras. Nous en avons 7, 8 si nous comptons également notre aura. Chaque chakra est associé avec une couleur, un élément, des caractéristiques psychologiques. Notre pratique stimule ces chakras au niveau énergétique et les équilibre.

Par ailleurs, on parle aussi des chakras en lien avec les niveaux de conscience. Nous évoluons lors de notre vie à travers différents états de conscience. Ces états sont liés à nos chakras et un travail sur ces derniers amène forcément aux changements de conscience. En même temps, un travail sur nos émotions et notre psychisme influence l'état de nos chakras.

Les trois chakras inférieurs forment le triangle inférieur, les trois chakras supérieurs le triangle supérieur et le chakra du cœur lie ces deux triangles. Pour les débutants il est toujours important de travailler d'abord le triangle inférieur afin de créer une bonne base énergétique. Cette énergie sera ensuite transformée et amenée dans les chakras supérieurs par les bandhas.

# LES CHAKRAS

**SHIVA : La Conscience Universelle**



**SHAKTI : l'énergie divine, prisonnière du corps**

## **Les Bandhas**

Les ligatures ou fermetures appelées bandhas sont très importants dans la pratique du Kundalini-Yoga. Ils sont utilisés pour canaliser l'énergie (prâna) vers le haut à travers le canal central, Sushumna, ceci grâce à des contractions musculaires très précises.

Il y a trois bandhas :

### **Le mûladhara-bhanda ou mulbandha (fermeture racine)**

Il correspond à la contraction du plancher pelvien et des muscles autour des organes sexuels et de l'urètre. Ensuite le nombril est tiré vers la colonne vertébrale. Le mouvement est accompli comme une vague montante. Une belle image est un drap qui est tiré entre pouce et index vers le haut, la pointe se trouve dans le centre du nombril.

Cette action permet d'unir les deux courants majeurs de l'énergie du corps : prâna et apana.

Unis au centre du nombril, cette union fait naître une chaleur psychique qui a comme pouvoir de libérer l'énergie de la Kundalini.

### **Le uddhijâna-bandha ou fermeture du diaphragme.**

Il correspond à la contraction des muscles abdominaux vers le haut de la colonne vertébrale. Pratiqué seulement sur l'expiration, il pousse l'énergie vers la poitrine supérieure et vers le cou. Il stimule également l'hypothalamus, l'hypophyse et les surrénales.

### **Le jâlandhara-bandha ou fermeture de la nuque.**

Il correspond à la contraction des muscles du haut de la nuque et de la gorge. En même temps la pointe de la langue est poussée vers la racine des dents antérieures et supérieures. On l'enroule vers l'arrière et la pose sur le palais souple.

Ce bandha transporte l'énergie à travers la tête jusqu'au chakra de la couronne. Il en résulte une stimulation des glandes thyroïde et parathyroïde. Fréquemment utilisé pendant les asanas, méditation et les chants, cette fermeture évite des pressions désagréables dans les yeux, oreilles et le cœur.

### **Le maha-bandha ou la grande fermeture :**

Pratiqué seulement sur l'expiration, le Maha-bandha correspond à l'application des trois ligatures en même temps. Appliquée correctement ce bandha est très régénératrice et règle la pression sanguine.

Pour bien maîtriser les bandhas, il est important de suivre quelques enseignements, de préférence donnés par différents enseignants, qui expliqueront chacun à sa façon comment les appliquer. Ceci aide à clarifier la compréhension et de connaître les détails. Par ailleurs, il faut les pratiquer régulièrement afin que la musculature se forme et que la coordination se fasse.

## **Pranayama, exercices de respiration**

Le Prâna est véhiculé par la respiration mais n'est pas à confondre avec l'air que nous respirons. Dans notre corps la respiration est un mécanisme qui se fait souvent automatiquement. Dès que nous portons notre attention sur la respiration, elle devient contrôlable. Respirer est un besoin fondamental, malheureusement mal maîtrisé par beaucoup de personnes. Contrôler son souffle est intimement lié à la capacité de savoir dominer ses états émotionnels.

Dans les croyances yogiques, on dit qu'à chaque être est attribué un certain nombre de respirations. Arrivé au bout de votre quota vous mourrez. En ce qui concerne la respiration de feu (pour ceux qui se font des soucis pour leur quota...) 1 minute vaut une respiration !

### **Les techniques de respiration de base :**

#### **La respiration longue yogique (RLY)**

Pour pratiquer cette respiration on respire toujours par le nez en commençant à faire descendre l'air le plus bas possible dans l'abdomen. Ensuite il faut remplir les poumons en dégagant le diaphragme par le bas, de manière à ne pas gêner l'expansion des poumons. En dernier on remplit l'espace sous les clavicules.

A l'expiration le chemin se fait à l'inverse. Pour vider l'abdomen complètement, il faut le tirer vers l'arrière et vers le haut afin d'expulser tout l'air.

Généralement nous utilisons seulement une petite partie de notre capacité respiratoire, il est donc important de porter son attention sur les espaces moins habituels qui sont le bas de l'abdomen et les clavicules. L'entraînement permet d'augmenter notre capacité pulmonaire jusqu'à huit fois. Par ailleurs l'élimination de toxines et du gaz carbonique est améliorée et le niveau acidité-alcalinité équilibré.

Avec un rythme respiratoire de 8 fois par minute, l'hypophyse va commencer à secréter pleinement, à quatre fois, la glande pinéale va commencer à fonctionner pleinement. Ces hormones aident à entrer dans un état méditatif profond.

#### **La respiration de feu (RDF)**

Cette respiration est très utilisée dans la pratique du Kundalini-Yoga.

L'image du chien haletant semble le mieux convenir pour comprendre cette respiration. Tel un chien capable de haleter pendant longtemps parfaitement relaxé, notre RDF devrait être régulier, simple, sans effort.

Le rythme respiratoire est très rapide ( 2 à 3 X par seconde), continu et puissant, sans pause entre expiration et inspiration. A l'expire, l'air est expulsé par un mouvement de contraction du diaphragme vers la colonne vertébrale. Pendant ce mouvement la région de la poitrine est modérément relaxée.

L'inspiration se fait de manière spontanée suite au relâchement de l'abdomen. Il faut veiller à garder l'inspire et l'expire parfaitement équilibrés afin d'éviter l'hypo- ou l'hyperventilation.

Pour vous exercer, commencez cette respiration par la bouche avec la langue tirée, gardez la concentration sur le mouvement abdominal et fermez ensuite la bouche

La RDF est particulièrement efficace pour l'élimination des toxines des poumons, pour purifier le sang, et équilibrer le champ électromagnétique (aura). Elle a un effet très vitalisant car l'échange prâna/apana au centre du nombril est stimulé. C'est aussi cette respiration qui peut générer la chaleur psychique nécessaire pour l'éveil de la Kundalini.

3 minutes de RDF permettent parfois de changer totalement l'état énergétique !

### **La respiration dynamique (RD)**

Cette respiration accompagne certains des mouvements (par ex « Camel Ride »). Elle est puissante et complète, et il est très important que l'inspire et l'expire soient équilibrées. Parfois on risque d'expérimenter des points ou des vertiges. Ceci est signe que l'équilibre n'est pas encore atteint. La bonne respiration évite également les courbatures du lendemain !

### **La respiration contrôlée par à-coups (RC)**

Pour cette respiration, on divise l'inspiration et l'expiration en petites sections, en respectant un ordre spécifique. Par exemple, on inspire en 4 temps, garde le souffle 4 temps, expire en 4 temps et reste en apnée 4 temps. Ces rapports peuvent être changés selon les instructions. Il est important de bien savoir doser l'air afin d'être parfaitement régulier.

La RC permet d'acquérir rapidement un bon contrôle de ses capacités respiratoires. C'est un bon moyen d'accéder à des états méditatifs.

### **Apnée à poumons pleins et vides**

Les moments d'apnée sont connus comme des moments de paix, de silence. Notre attention devrait se porter sur une bonne maîtrise de ces techniques. La plupart du temps nous avons plus de facilité à garder l'inspiration et il n'est pas difficile d'acquérir des temps d'apnée de 60 secondes.

Les moments d'apnée à vide se maîtrisent moins facilement. Il faut savoir comment fermer la glotte afin de se détendre parfaitement dans la posture. Le moment vécu correspond à un laps de temps dans une réceptivité totale. C'est un moment d'Ecoute. Au départ, se produisent souvent des sentiments d'angoisse et de peurs profondes qui s'estompent avec la pratique. Par ailleurs, pendant l'apnée à vide la Kundalini est supposée monter la Sushumna.

Une méditation profonde peut également provoquer des moments d'apnée spontanée, vécus du reste comme très agréable !

Il paraît qu'il y a des Yogis qui arrivent à rester en apnée durant plus de 30 minutes.

### **A lire à ce sujet :**

D'ordre pratique, **André van Lysbeth, Pranayama, La dynamique du souffle.** A ne pas lire d'une traite mais à conseiller comme livre de consultation. Il explique de manière très détaillée les différentes techniques de respiration.

## **Asanas (postures) et kriyas**

---

L'asana yogique est une combinaison entre respiration, focalisation et posture corporelle. Ce sont ces trois éléments qui doivent impérativement être équilibrés et coordonnés.

Avant de se mettre dans une posture physique, il est alors nécessaire de se concentrer sur son intention, de prendre conscience de son rythme respiratoire et de prendre ensuite la posture.

Une posture est prise en cherchant la position la plus juste tout en mobilisant le moins d'effort possible. Il faut régulièrement contrôler la posture pour vérifier qu'aucun muscle, inutile pour la posture, ne se crispe. Cependant, ce n'est pas en s'économisant mais en allant au bout de ses moyens que l'effort se fera finalement moins sentir!

Pour protéger le dos, il est souvent recommandé de tirer le nombril légèrement vers la colonne, et de basculer le bassin légèrement vers l'avant. Tendre les fesses est une autre mesure de protection surtout pour des postures en arc. Des asanas difficiles sont prises sur l'expiration et jamais sur l'inspiration !

Il y a des milliers de postures possibles, cependant avec une gamme restreinte, on peut déjà suivre beaucoup de cours et effectuer des kriyas (série de postures).

Il faut savoir qu'il y a des asanas qui portent sur l'étirement, d'autres sur la tension musculaire. Quand la posture est combinée avec un mouvement, il faut veiller à ce que le rythme du corps se mette en concordance avec la respiration afin d'éviter tous les risques de créer des effets non-désirés ou de se blesser.

Chaque kriya est développé pour stimuler et libérer certaines énergies en nous.

- La stimulation de certains chakras
- La stimulation de l'énergie et sa transformation vers des niveaux plus élevés
- La stimulation de certains des systèmes corporels : lymphatique, circulatoire, hormonal
- Stimulation des facultés psychique : Créativité, confiance en soi, disponibilité pour atteindre des états méditatifs....
- Amélioration de l'état physique : flexibilité, tonus, résistance aux maladies

Pour réellement profiter de l'effet du kriya, il faudra en principe le pratiquer pendant 40 jours consécutifs. Les objectifs fixés sont donc très importants : il vaut mieux se fixer un petit objectif (comme 7 minutes de Sat Kriya par jour) et le tenir pendant les 40 jours que de rater un jour par « flemme ».

# Méditation

*Certains prétendent corriger le mal et mener au bien.*

*Mais ce n'est qu'une passion passagère.*

*Gagner ou perdre est la méconnaissance qui fait croire la personnalité en moi.*

*Je voudrais être un esprit hors des poussières.*

*Ciel bleu et lune blanche.*

*Le vent nous envoie un air pur.*

*Nuages fous, Maître Ikkuyû*

L'état de méditation se vit et par conséquent se décrit mal. Pendant la méditation nous allons nous mettre en relation avec notre mental, devenir observateur du fonctionnement de notre mental.

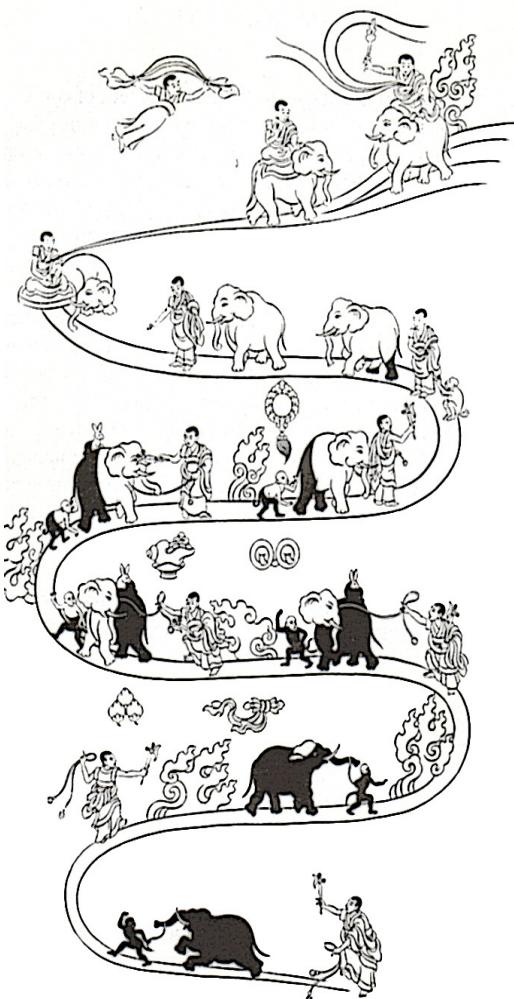
L'image bouddhiste suivant me plaît particulièrement et décrit bien le cheminement du méditant :

Notre mental est de nature agitée, et son rôle est de produire des pensées. Même si on veut arrêter de penser, le dialogue intérieur continue. Eléphant et singe noirs correspondent à ces qualités du mental non-dompté. Le dressage de l'éléphant symbolise l'acte de la méditation. Si d'abord nous devons faire un grand effort et qu'il fait ce qu'il veut, au fur et à mesure nous savons comment le tenir et comment utiliser sa puissance. Ne plus être soumis au rythme effréné de nos propres pensées libère de nouveaux espaces et notre conscience commence « à souffler un peu ». Nous commençons à expérimenter des états de conscience alterés qui permettent par ailleurs de mieux cerner notre interdépendance et l'illusion du moi.

Les états méditatifs sont malheureusement souvent confondus avec des états de relaxation. Le but de la méditation est d'amener son esprit à expérimenter la clarté et de vivre un moment de non-dualité. Rêvasser, être à deux doigts de s'endormir, s'imaginer des choses n'est pas la méditation.

Sans aucune maîtrise de notre mental, il est impossible d'accéder à des états de conscience supérieure. Cependant, comme le mental n'a pas trop « envie », après des années de « règne sans perturbation », de céder sa place, il faut procéder de manière astucieuse. D'abord il faut chercher des supports de méditation qui permettent de fixer le mental : la respiration, un mantra, un objet, une visualisation....

Il existe beaucoup de techniques diverses, et il faut donc chercher sa propre voie. Ce n'est que plus tard que ces supports deviendront superflus.



## **Les supports de méditation**

### **Mantras récités mentalement, à haute voix, ou chantés**

Une façon très captivante pour accéder à la méditation est l'utilisation de mantras. Un mantra est constitué d'une suite de syllabes chargées d'un sens d'ordre « universel ». C'est l'expression d'une certaine fréquence qui permet de nous lier avec l'énergie universelle.

### **Musique ou sons**

Ici on rentre dans le cœur du Naad-Yoga. La recherche va vers l'écoute du son primordial intérieur qui correspond à la vibration fondamentale de l'univers, l'OM, le mantra de base. Certaines fréquences de musique ou de sons favorisent l'accès à des états méditatifs.

À lire à ce sujet le livre « **World of sound** » de Joachim-Ernst Behrendt (en allemand et anglais)

### **Postures fixes ou dynamiques**

Les postures fixes ou dynamiques ont, comme les mudras (positionnement des mains et doigts précis), une influence sur notre flux d'énergie. La posture devient support car il est important de la tenir le plus correctement possible, même si elle est inconfortable. C'est en se dépassant qu'on entre dans un état méditatif.

### **Prananyams**

Simples et efficaces, les exercices de respiration contrôlée sont des excellents supports de méditation. Les explications plus détaillées se trouvent dans le chapitre traitant le pranayama et dans le cahier pratique.

### **Visualisations**

Beaucoup de méditations proposent des visualisations. Ces visualisations peuvent être très simples (comme une lumière blanche) ou très complexes (comme les méditations collectives « poudja » dans le bouddhisme tibétain). Beaucoup de personnes éprouvent des difficultés à visualiser sur commande quelque chose devant leur œil intérieur : l'acquisition de la faculté de fixer sa concentration sur un objet mental fait partie de cette pratique.

### **Tratakum**

Cette technique est pratiquée les yeux ouverts. Ils sont fixés sur un objet, une photo etc. Le but est de dépasser la perception habituelle et de découvrir une vision neutre.

Dans beaucoup de méditations, différentes focales se trouvent associées. En même temps il est possible d'enchaîner plusieurs techniques afin d'obtenir l'état de conscience voulu.

## La posture et l'environnement de méditation

Il est possible de méditer n'importe où et dans n'importe quelle posture. Cependant, pour le débutant, il est fortement conseillé de se trouver un environnement favorable et une posture adaptée afin de faciliter le départ. Un environnement favorable est un endroit dans lequel vous vous sentez sûr et sans trop de perturbation. Une peau de mouton, un coussin de méditation aide à se mettre à l'aise par terre, les jambes croisées. Quant à la posture il faut veiller à tenir la colonne vertébrale droite et à se détendre dans la posture. Les mains sont posées sur les genoux ou dans un mudra. Les yeux, fermés où semi-ouverts sont généralement tournés vers le troisième œil ou la pointe du nez. Le regard tourné vers l'intérieur ainsi que l'attention portée sur la respiration aident à fixer le mental sur l'objet de méditation.

A lire à ce sujet :

Le petit livre **Méditation de Sogyal Rinpoche** donne de manière très simple, une excellente introduction à la méditation.

**The Mind, Its projections and Multiple Facets,** **Yogi Bhajan** et **Gurucharan Singh Khalsa** apporte une description du fonctionnement du mental et beaucoup de suggestions pour différentes méditations et ses divers aspects mentaux.

**Treasury of Dharma, A Tibetan Buddhist Meditation Course,** **Geshe Rabten** donne quelques méditations très simples et efficaces. Par ailleurs, il décrit le mental et son fonctionnement de manière très précise d'un point de vue bouddhique.



## Discipline (Niyama)

---

Le mot discipline n'est pas forcément très aimé, et surtout pas quand il s'agit d'une pratique qu'on a choisie de faire volontairement. Je trouve finalement plus judicieux de parler d'autodiscipline que de discipline car c'est nous qui choisissons. Cependant il y a quelques bases à respecter au moment où on se décide pour une pratique :

- Les rendez-vous que l'on prend avec soi-même sont aussi importants que ceux pris avec un ami très très cher. Il est recommandé d'installer une pratique régulière, 3 minutes tous les matins, deux sadhanas (pratique/méditation) matinales par semaine, une méditation tous les soirs avant se coucher. Dès que vous trouvez une pratique qui semble convenir, il est bien de la pratiquer pendant au moins 40 jours. Ensuite on peut prolonger à 90 jours et même pousser à 1000 jours.
- Mieux vaut un petit engagement que l'on tient sur une longue durée qu'un engagement trop ambitieux qui fatigue trop vite. Pour installer une habitude, il est très important de trouver une méditation, un kriya, un mantra qui plaît vraiment. Ainsi, les premiers jours, l'enthousiasme du départ permet d'établir un rythme, et la pratique s'installera plus facilement.
- Il ne faut pas s'attendre à des énormes progrès, l'investissement sera gratuit, les succès personnels des cadeaux. On vit toujours des périodes plutôt stériles où tout semble être difficile et ennuyeux. Il faut savoir que beaucoup de choses en nous se passent sans que nous soyons toujours conscients, les effets d'une méditation quotidienne ne seront pas forcément palpables tout de suite et il est parfois inutile de vouloir creuser et chercher pour se découvrir un effet.
- L'engagement est personnel et les récompenses seront distribuées par soi-même.
- N'abandonnez pas trop vite, car il n'y a pas de changement sans une certaine dose de souffrance, l'avantage est que nous la maîtrisons. L'achat d'un chronomètre aide beaucoup à s'auto-contrôler.

L'essentiel est de trouver un équilibre dans sa propre sadhana. Le Kundalini-Yoga est un yoga qui s'adresse à des personnes qui ont des charges professionnelles et familiales. Au lieu de faire des révolutions, il vaut mieux tenter d'évoluer dans la pratique au quotidien.

*Ce qui compte n'est pas ce qu'on fait mais le courage qu'on y met*  
**Yogi Bhajan**

# *CAHIER PRATIQUE*

---

## Déroulement d'une séance de Yoga « type »

- Prise de conscience de la respiration
- Chant du Mantra « Ong Namo Gourou Dev Namo » (3 x)
- Postures d'échauffement
- Kriya
- Relaxation
- Méditation
- Clôture avec le chant du mantra Sat Nam (3 X)

Il existe beaucoup de variantes possibles, on gardera cependant toujours l'ouverture et la clôture de la séance. Ainsi nous nous relions avec l'enseignement et signalons à notre conscience que nous allons passer un moment uniquement dédié à la pratique yogique. (« La Chaîne d'Or » représente tous la ligne de maîtres, enseignants et pratiquants qui ont transmis et qui transmettent les traditions de ces connaissances vieilles de plusieurs siècles).

## **Les échauffements :**

---

Conseillés pour se mettre en disposition pour le kriya, ces postures et enchaînements tournent autour de l'échauffement de la colonne vertébrale et stimulent le système circulatoire.

Je présente ici deux formules :

- Les salutations du soleil
- Echauffement pour la colonne vertébrale et stimulation des 7 chakras

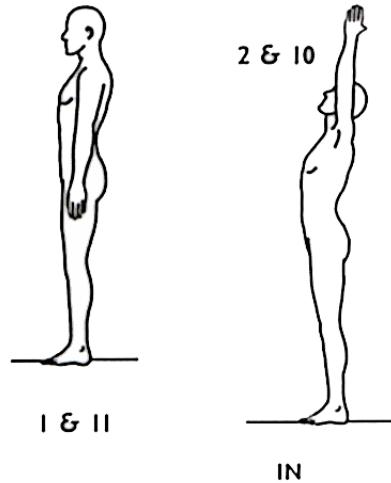
Il existe également plusieurs postures qui à elles seules peuvent servir d'échauffement : chien / chat, étirements du nerf de vie, le moulin du souffle, « Camel ride » ...

## SURYA NAMASKARA // SALUTATIONS DU SOLEIL

Cette séquence de postures est excellente pour préparer le corps pour le kriya. L'activité cardiaque est augmentée, la colonne est étirée et les organes sont massés. Il faut apprendre à bien synchroniser la respiration avec les postures afin de créer un mouvement fluide sans interruption. Commencer avec 3 séquences et augmenter à 6.

1. & 11. ☀ : Samasthitī // position debout

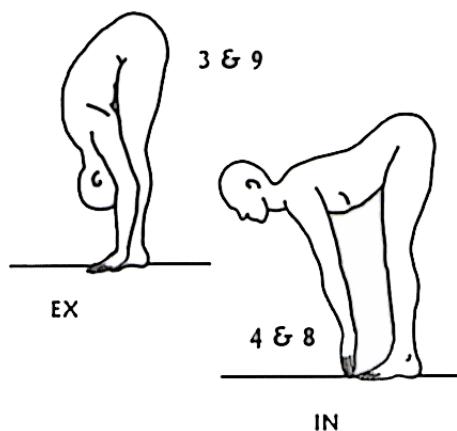
Δ: les pieds sont joints et parallèles, trouver l'équilibre en portant la concentration sur les plantes des pieds, le premier et le septième chakra.



2. ☀ : IN étirer les bras vers le ciel, paumes des mains jointes. Regarder les pouces.

3. ☀ : Uttanasana, étirement frontal en station debout

∞: EX inclinaison en avant en gardant le dos droit. Seulement à la fin de ce mouvement la tête est amenée le plus près possible des genoux. Les jambes sont droites. Le regard est dirigé sur la pointe du nez.



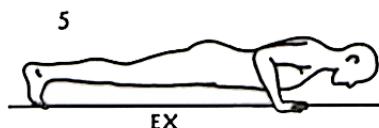
4. ☀: alignement de la colonne

∞: IN garder les pointes des doigts au sol et étirer le dos. Focaliser sur le troisième œil.

5. ☀ : Chaturanga Dandasana / la planche

∞: EX faire un pas en arrière ou sauter en arrière et se mettre en équilibre sur les mains et les pieds.

Δ: maintenir le corps dans une ligne droite.

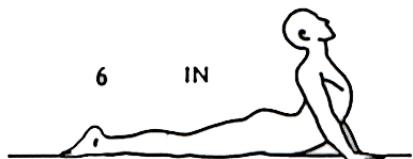


6 ☀ : Bhujangasana / cobra

∞: IN monter le thorax et amener le front vers le ciel.

Focaliser le nez.

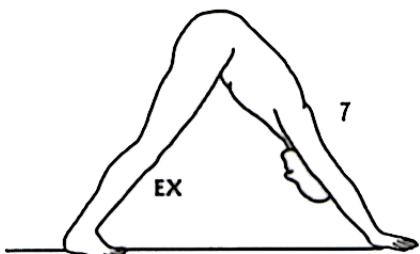
Δ: étirer le dos afin d'éviter des pressions sur les lombaires, bien écarter les doigts.



7. ☀ : Adho Mukha Svanasana / triangle

∞: EX prendre la posture du triangle et respirer 5 fois.

Δ: dos droit, tête alignée avec la colonne, focaliser sur le nombril, bien écarter les doigts, talons au sol.



8. ☀ : revenir en posture 4.

9. ☀ : revenir en posture 3.

10. ☀ : revenir en posture 2.

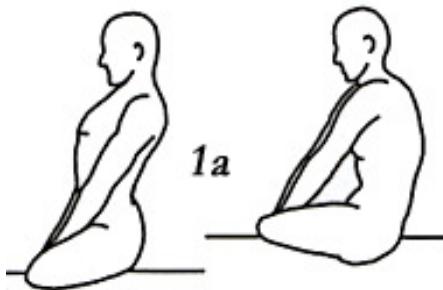
11. ☀ : revenir en posture 1.

## ECHAUFFEMENT DE LA COLONNE

Cet échauffement travaille la colonne de la base au sommet et stimule les 7 chakras.

1. a : flexion de la colonne « Camel ride »  
posture simple

Δ: tenir les chevilles avec les mains, IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD pendant 1.30 min.



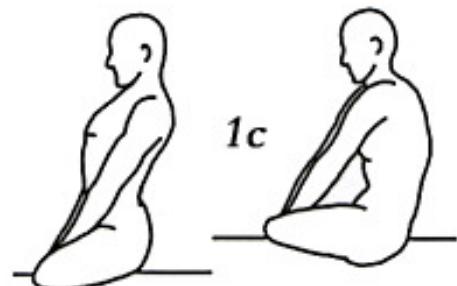
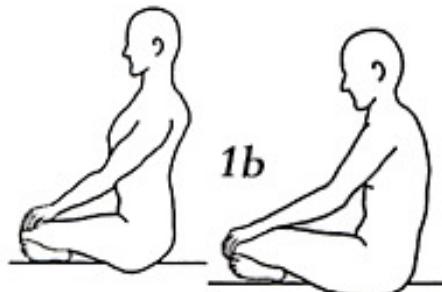
1. b Déplacer les mains sur les genoux, continuer le mouvement pendant 1.30 min.

1. c Poser les mains devant les chevilles à plat sur le sol, continuer le mouvement pendant 1.30 min.

1. b Remettre les mains sur les genoux, continuer le mouvement pendant 1.30 min. 1.

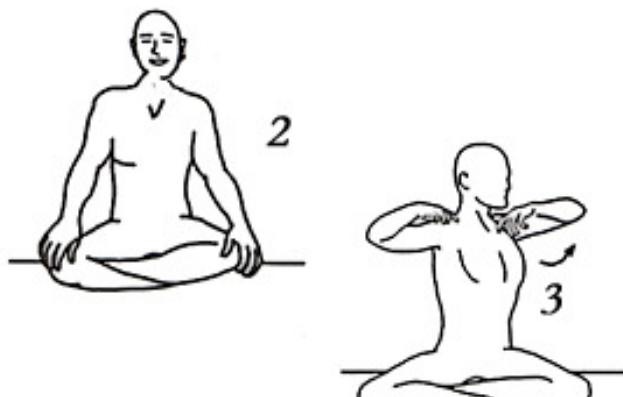
1. a Tenir les chevilles continuer le mouvement pendant 1.30 min.

Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 30-120 sec.



2. : le moulin du Souffle

Δ: garder la colonne droite, la tête reste flexible sur les épaules et suit le mouvement.  
∞: faire tourner le corps sur son axe dans les sens des aiguilles de la montre pendant 1.30 min, IN devant, EX derrière. Ensuite inverser le mouvement.



3. : rotation de la colonne « Spinal twist »

Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol.

∞: IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD, 26 X.

Ω : IN, tirer le mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.

◻: 30 sec.



3. : « Ego eradicator »

Δ: bras droits à 60°, puiser l'énergie dans le centre du nombril.

∞: RDF pendant 1-3 min.

Ω: joindre les deux pouces au-dessus de la tête sur une inspiration profonde, mulbandh, relâcher la respiration et ouvrir les bras en dessinant un cercle. Reposer les pointes des doigts au sol pendant quelques instants et visualiser son champ électromagnétique.

## **Les kriyas**

---

Voici quelques kriyas pour les niveaux débutant à avancé qui sont parmi les plus connus. Ils permettent avoir un bon aperçu des variations possibles et d'expérimenter les divers effets qui se produisent lors d'une pratique régulière. Les temps donnés sont indicatifs, si les postures sont trop longues au départ il faut diviser les temps indiqués et les adapter aux besoins.

Il s'agit ici de kriyas tirés de différents manuels que j'ai traduis de l'anglais en français en restant la plus proche de l'essentiel (références en dernière page).

|  |           |
|--|-----------|
| • <b>kriya pour la flexibilité de la colonne</b>                                 | <b>26</b> |
| • <b>nabhi kriya pour l'équilibre prana-apana</b>                                | <b>27</b> |
| • <b>nabhi kriya</b>   | <b>29</b> |
| • <b>kriya pour améliorer la résistance contre la maladie</b>                    | <b>30</b> |
| • <b>transformation des énergies du triangle inférieur au triangle supérieur</b> | <b>32</b> |
| • <b>renouvellement des poumons et stimulation de la circulation</b>             | <b>34</b> |
| • <b>kriya pour la circulation et l'énergie</b>                                  | <b>36</b> |
| • <b>kriya pour évacuer sa colère intérieure</b>                                 | <b>37</b> |
| • <b>kriya pour la glande pituitaire</b>   | <b>38</b> |
| • <b>renforcement de la créativité</b>   | <b>39</b> |
| • <b>les 10 corps</b>  | <b>40</b> |
| • <b>kriya pour intensifier le corps prânique</b>                                | <b>42</b> |
| • <b>kriya pour stimuler le système lymphatique</b>                              | <b>44</b> |
| • <b>kriya préparatoire pour les poumons, l'aura et la méditation</b>            | <b>45</b> |
| • <b>kriya pour renforcer le champ électro-magnétique et le chakra du cœur</b>   | <b>47</b> |
| • <b>kriya pour les reins</b>  | <b>49</b> |
| • <b>Sat Kriya Work Out</b>  | <b>50</b> |
| • <b>kriya pour harmoniser le mental, le corps et l'esprit</b>                   | <b>51</b> |

Pour faciliter la lecture pendant la pratique, j'ai utilisé les abréviations et symboles suivants

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| RDF : | <b>respiration de feu</b>         |
| RD :  | <b>respiration dynamique</b>      |
| RLY : | <b>respiration longue yogique</b> |
| IN :  | <b>inspirer / inspiration</b>     |
| EX :  | <b>expirer / expiration</b>       |
| →     | <b>effets</b>                     |
| Δ :   | <b>points à respecter</b>         |
| ¤ :   | <b>posture de base</b>            |
| ∞:    | <b>activité, mouvement</b>        |
| Ω :   | <b>fin</b>                        |
| □:    | <b>relaxation</b>                 |

## 1. KRIYA POUR LA FLEXIBILITE DE LA COLONNE

Ce kriya travaille la colonne vertébrale de la base au sommet. Les chakras seront revitalisés et la mémoire s'améliore grâce à une plus grande fluidité des énergies.

1. : flexion de la colonne « Camel ride » en posture simple

$\Delta$ : garder la tête au même niveau, les bras restent le plus droit possible mais souples, détendre les épaules, travailler les vertèbres du bas du dos.

$\infty$ : IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD, 108 X.

$\Omega$  : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 15-60 secs.

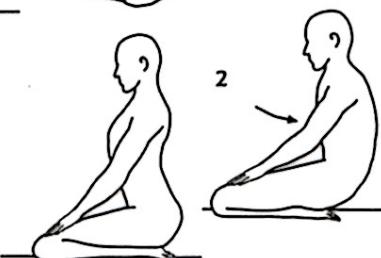
$\cap$ : 1 min.



2. : flexion de la colonne « Camel ride » avec posture du rocher

$\infty$ : comme 1, mais travailler les dorsales, 108 X.

$\cap$ : 2 min.



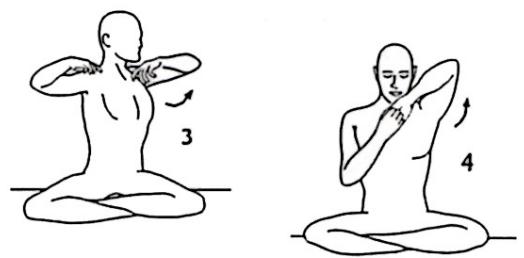
3. : rotation de la colonne « Spinal twist »

$\Delta$ : garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol, ramener le nombril vers la colonne.

$\infty$ : IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD, 26 X.

$\Omega$  : IN, tirer le mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15 - 60 sec.

$\cap$ : 30 sec.



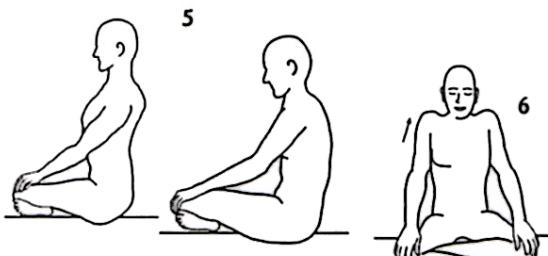
4. : posture simple avec fermeture de l'ours

$\Delta$ : tenir les mains au niveau du chakra du cœur

$\infty$ : monter et descendre les coudes dans un bercement régulier, pendant 26 X.

$\Omega$  : IN, mulbandh avec rétention poumons vide, relâchement après 15- 60 sec.

$\cap$ : 30 sec.



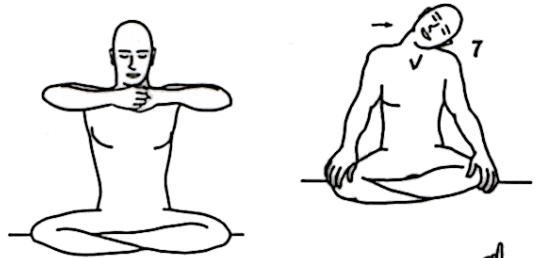
5. : « Camel ride » en posture simple, mains sur genoux

$\Delta$ : travailler les premières dorsales.

$\infty$ : IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD, 108 X.

$\Omega$  : IN profonde, aligner la colonne, tirer le mulbandh avec rétention et relâcher après 15- 60 sec.

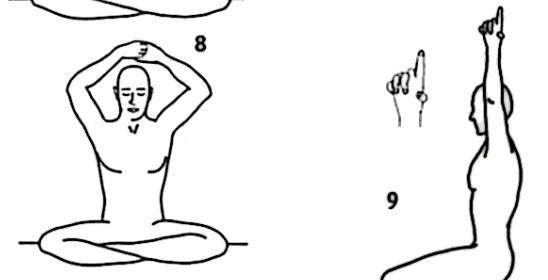
$\cap$ : 1 min.



6. : contraction des épaules

$\infty$ : IN monter les épaules, EX descendre les épaules, continuer avec RD pendant 2 min.

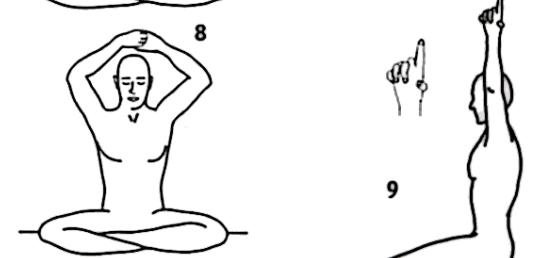
$\Omega$  : IN, garder les épaules tirées en haut pendant 15 sec, relâcher les épaules complètement.



7. : rotation complète de la nuque

$\infty$ : IN la tête en arrière, EX la tête devant, continuer 5 X à gauche, 5 X à droite.

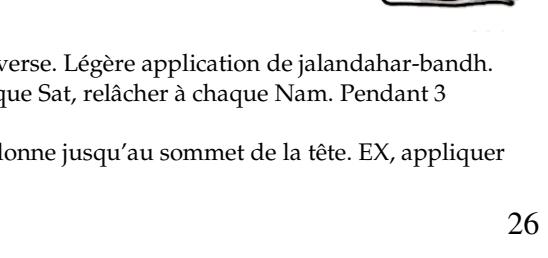
$\Omega$  : IN, remettre la nuque droite et relâcher.



8. : posture simple avec fermeture de l'ours

$\Delta$ : garder les mains au niveau du chakra du cœur.

$\infty$ : IN appliquer mulbandh, EX, mulbandh, monter le bras au-dessus de la tête, IN, mulbandh, EX, mulbandh, répéter 2 X de plus.



9. : Sat Kriya

$\Delta$  : bras étirés et collés contre les oreilles, doigts entrelacés, pour les hommes le pouce gauche au-dessus du pouce droit, pour les femmes l'inverse. Légère application de jalandahar-bandh.

$\infty$  : chanter Sat Nam en appliquant une contraction du diaphragme à chaque Sat, relâcher à chaque Nam. Pendant 3 minutes.

$\Omega$  : IN, appliquer le mulbandh et faire monter l'énergie de la base de la colonne jusqu'au sommet de la tête. EX, appliquer mahabandh, IN et relâcher. $\cap$ : 15 min.

## NABHI KRIYA

Ce kriya renforce le centre du nombril. La musculature de l'abdomen est fortifiée et le troisième chakra est activé.

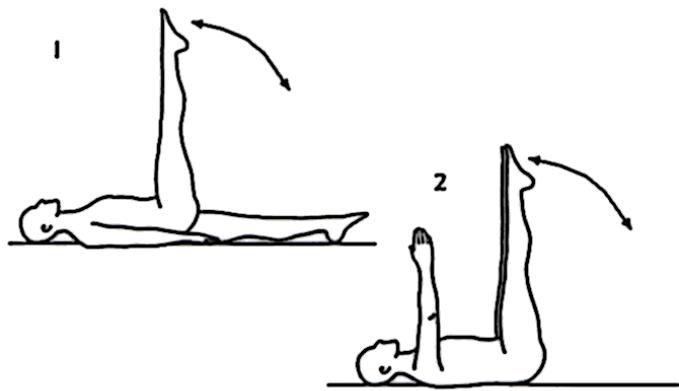
1.  $\infty$ : montée/descente alternée des jambes  
→ améliore la digestion du gros intestin

$\Delta$ : maintenir le dos au sol.

$\infty$ : monter la jambe droite, puis la jambe gauche avec un rythme régulier à 90°. La respiration est profonde et puissante.

Continuer pendant 10 min.

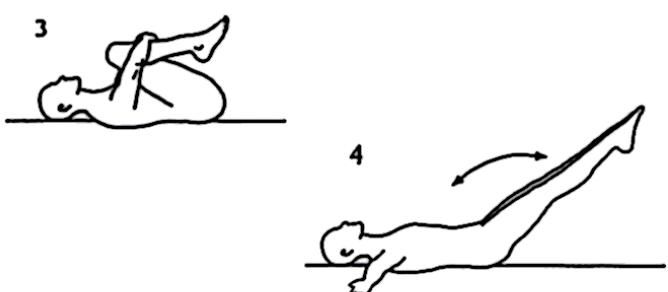
$\Omega$ : enchaîner sans pause avec posture 2.



2.  $\infty$ : montée/descente des jambes jointes  
→ facilite la digestion et ouvre le plexus solaire.

$\Delta$ : utiliser les bras tendus pour équilibrer l'énergie, paumes face à face.

$\infty$ : IN, monter les jambes à 90°, EX descendre les jambes, durant 5 min.



3.  $\infty$ : plier les jambes sur la poitrine

→ élimine les gaz, détend le cœur.

$\infty$ : se détendre dans cette posture durant 5 min.

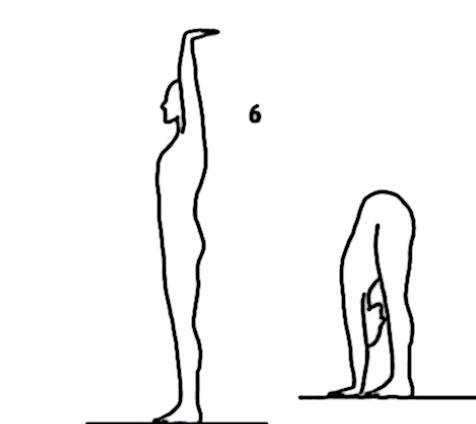


4.  $\infty$ : ouverture jambes/bras

→ recharge le champ électromagnétique et ouvre le centre du nombril.

$\infty$ : en partant de la posture 3, ouvrir simultanément les bras et les jambes jointes à 60°. EX retourner dans la posture initiale.

Continuer pendant 15 min.



5.  $\infty$ : montée/descente d'une jambe

→ remet en place les hanches et les lombaires.

$\infty$ : monter et descendre rapidement la jambe droite pendant 1 min, changer la jambe, et répéter encore une fois le cycle. IN pour la montée, Ex pour la descente.

6.  $\infty$ : posture d'étirement debout

→ recharge le champ électromagnétique et ouvre le centre du nombril.

$\Delta$ : se trouver une posture stable debout, les jambes légèrement écartées, les pieds parallèles, se plier comme un couteau de poche, la tête reste dans alignment.

$\infty$ : les bras à la verticale, collés aux oreilles, les paumes face au ciel. EX basculer en avant et placer les mains au sol, appliquer le mulbandh en même temps. IN remonter lentement. Continuer avec une respiration tranquille et profonde pendant 2 minutes, ensuite accélérer le mouvement pendant 1 min.

$\cap$ : 15 min

## NABHI KRIYA POUR L'EQUILIBRE PRANA-APANA

Ce kriya équilibre les énergies prâna et apana. Le centre du nombril, le troisième puis le quatrième chakra sont stimulés. Il renforce la condition physique en général, peut soulager des états dépressifs légers et développe le pouvoir de guérison des mains.

1.  : étirement du nerf de vie (variante) / demi pince  
→ ouvre les poumons, équilibre l'aura et stimule la glande pituitaire.

Δ: tirer le pied contre soi afin d'étirer la jambe, rentrer le menton, garder le dos droit

∞: attraper le gros orteil avec les deux mains en assurant une pression avec les pouces sur la partie inférieure de l'orteil.  
RDF pendant 1-2 min, puis changement de côté.

Ω : IN et relâcher.



2.  : genoux contre la poitrine

→ facilite la digestion.

∞: taper en alternance les fesses avec les talons, IN monter le pied, EX taper la fesse, pendant 1-3 minutes.

Ω : IN et relâcher.



3.  : la bicyclette

∞: rester sur le dos, IN tirer la jambe gauche contre la poitrine, la jambe droite est étendue à 25 cm au-dessus du sol. Continuer les mouvements (comme des pistons) en alternant les jambes accompagnés par une respiration puissante pendant 1-3 min.

Δ: nombril plaqué au sol.

Ω : IN étirer les deux jambes, EX et relâcher.



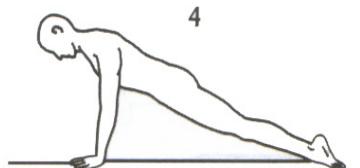
4.  : la planche

→ renforce le bas du dos et stimule le cerveau.

∞: se mettre sur le ventre, placer les mains au niveau des épaules et soulever le corps dont le poids est soutenu par les paumes ou les pointes des doigts. RDF pendant 1-3 min.

Δ: tendre la musculature du bas du dos, tirer légèrement le mulbandh, le corps est parfaitement aligné.

Ω : IN, rétention, EX, IN, EX complète, rétention, IN, et relâcher.

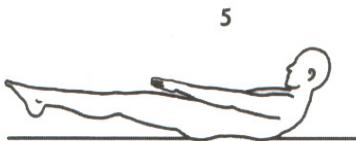


5.  : posture d'étirement « stretch pose »

→ renforce le centre du nombril et le troisième chakra.

Δ: maintenir le corps dans une tension absolue, paumes face à face pour renforcer l'énergie du centre du nombril, dos plaqué au sol

∞: IN, rétention, EX, IN, EX complète, rétention, IN et relâcher



6. ☰: posture d'étirement du centre du cœur (enchaînement)  
→ cet enchaînement renforce l'ouverture du cœur et accroît la sensation de la circulation d'énergie dans les mains.

a) ☰: ouvrir les bras à un  $60^{\circ}$  comme pour accueillir quelqu'un, les doigts sont écartés. RLY pendant quelques instants.

b) ☰: IN serrer poings, les amener devant le centre du cœur comme en tirant deux poids de chaque côté. EX puissante tout en ouvrant les bras.

c) ☰: les mains ouvertes, bras tendu à  $60^{\circ}$ . RLY pendant 1 min.

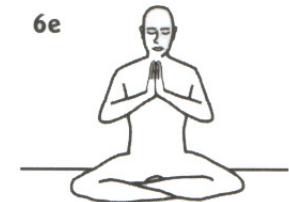
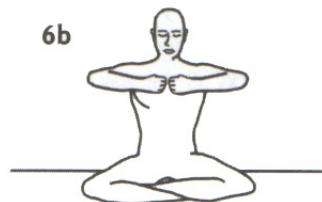
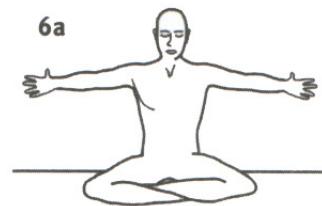
d) ☰: amener les mains face à face avec 10 centimètres de distance devant la poitrine. Regarder l'espace entre les deux mains et se concentrer sur le flux d'énergie circulante entre elles. RLY pendant 1-2 min.

e) ☰: joindre les mains devant le centre cœur et méditer en focalisant le troisième œil pendant 1 min.

f) ☰: se pencher en avant, front et mains jointes au sol et se détendre pendant 1-2 min.

7. méditation en posture assise avec Gyan Mudra

8. ∩



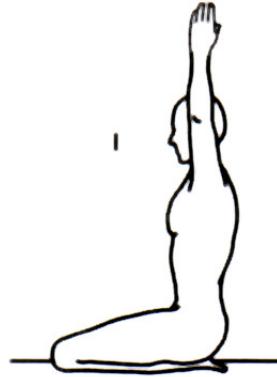
## KRIYA POUR AMELIORER LA RESISTENCE CONTRE LA MALADIE

Pour éviter des rhumes et des maladies, il est important de stimuler la digestion et favoriser l'élimination des toxines. Ce kriya donne de la force physique et améliore la résistance du corps.

1. ॥: posture assis sur talons et pomper l'estomac  
→ stimule la digestion et l'énergie de la Kundalini dans le troisième chakra.

∞: IN, contraction de l'estomac en le tirant vers la colonne vertébrale, EX selon besoin, IN et recommencer avec les contractions. Continuer pendant 1-3 min. Lâcher les bras, mulbandh, continuer pendant 1-3 min.

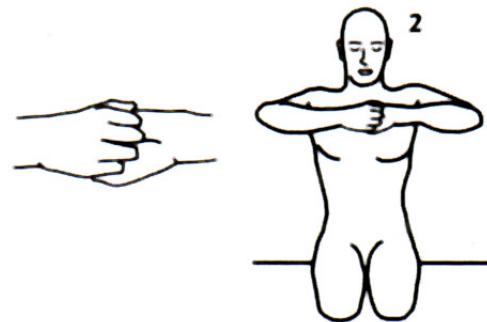
Ω : IN, EX, relâcher



2. ॥: posture du rocher avec fermeture de l'ours  
→ stimule la glande « thymus » et ouvre le centre du cœur.

Δ: tenir les mains au niveau du chakra du cœur  
∞: IN, tirer sur les mains, appliquer mulbandh, EX, lâcher les bras, tirer mulbandh, continuer pendant 1-3 min.

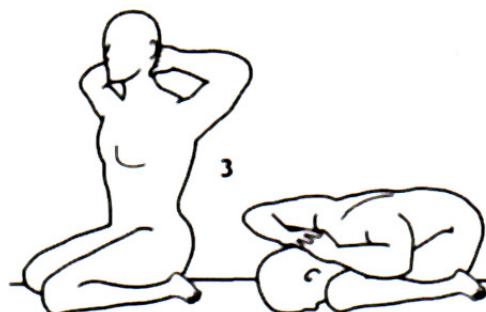
Ω : IN, EX relâcher.



3. ॥: posture du rocher avec mains en fermeture de vénus derrière la nuque  
→ améliore la flexibilité de la colonne et la digestion.

Δ: ne pas mettre de cheveux entre les mains et la nuque.  
∞: EX se pencher en avant et amener le front au sol, IN remonter à la verticale, continuer pendant 1-3 min.

Ω : IN, EX, relâcher.



4. ॥ : étirement du nerf de vie

→ rééquilibre les énergies libérées lors des postures précédentes.

Δ: tirer les pieds contre soi afin d'étirer les jambes, reculer le menton, garder le dos droit, la tête suit en dernier.

∞: Attraper les grands orteils avec les mains en assurant une pression avec les pouces sur les ongles des orteils. RLY pendant 1-3 min.

Ω : IN, EX et relâcher.



5. ॥: rotation complète de la tête

→ ouvre la circulation vers le cerveau et stimule les glandes supérieures.

∞: IN, la tête derrière, EX la tête devant, continuer 1.30min à gauche, 1.30 min à droite.

Ω : IN, remettre la nuque droite et relâcher.



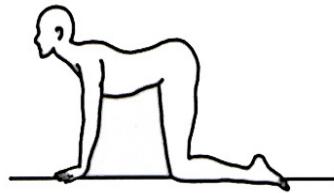
## 6. ☽ : chat / chien

→ équilibre l'énergie du deuxième chakra et stimule les nerfs dans la colonne inférieure.

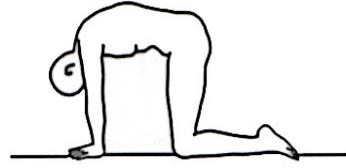
Δ: ne pas plier les bras.

∞: IN, presser la colonne vers le bas comme si quelqu'un s'asseyait sur le dos, EX, amener le menton vers la poitrine et faire un dos rond, continuer avec RD et de manière rythmée, accélérer avec l'échauffement de la colonne. Pendant 1-3 min.

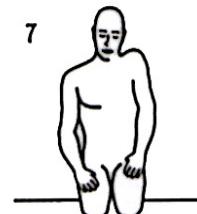
Ω : IN, EX et relâcher.



6



7



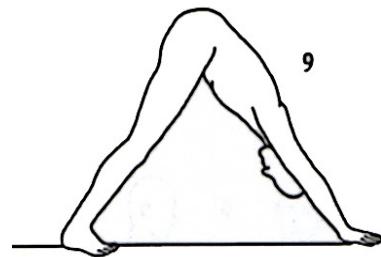
8



## 9. ☽ : Adho Mukha Svanasana / montagne

Δ: tirer le dos afin d'éviter des pressions sur les lombaires, bien écarter les doigts, talons au sol.

∞: prendre la posture du triangle, focaliser le regard sur le nombril et tenir la posture pendant 1-3 min.



## 6. ☽ : la marche de l'éléphant

→ prépare à la méditation et aide dans l'élimination des toxines

Δ: garder les genoux droits.

∞: en tenant les chevilles, marcher dans la salle pendant 1-3 min.

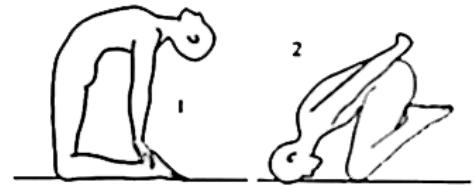


Ce kriya éveille les énergies des chakras du triangle inférieur (rectum, urètre, organes sexuels, centre du nombril) et les transforme afin de stimuler les glandes du cerveau, la glande pituitaire et la glande pinéale. Il facilite l'accès à la méditation.

1.  : chameau

Δ: prendre la posture en partant de la posture du rocher, bien ouvrir la poitrine et relâcher la tête et la nuque.

∞: commencer avec RDF, réciter mentalement le mantra Sat Nam sur IN et EX pendant 3 min, rétention de 10 secondes. Enchaîner avec Sat Kriya dans la même posture en appliquant mulbandh à IN, relâcher mulbandh à EX, pendant 3 min.



2.  : posture d'équilibre sur les genoux et le front

Δ: mains en fermeture de venus, concentration focalisé sur le troisième œil.

∞: pendant 3 min.



3.  : même posture que 2 mais avec bras à l'appui

Δ: garder le dos droit

∞: Allonger la jambe gauche et frapper la fesse avec le talon tout en gardant une RDF rythmique. Changement immédiat du côté, 2 X 2 min.

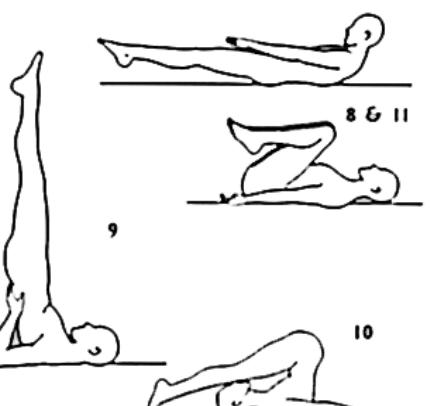


4.  : posture du célibataire

∞: LRY pendant 2 min.

5.  : poisson avec bras montés et mains jointes

∞: Sat Kriya pendant 3 à 5 min.



6.  : chameau

∞: LRY pendant 2 min, RDF pendant 2 min.

Ω : IN, rétention brève, EX poser le front par terre.

7.  : Gouroupranam

∞: RLY pendant 3 min.

8.  : posture d'étirement « stretch pose »

∞: RDF pendant 3 min, enchaînement direct : IN ramener les genoux contre la poitrine, EX poser les jambes par terre. Continuer ce mouvement avec LRY pendant 2 min.

9. 10.  : chandelle puis charrue

∞: RDF, après 3 min se mettre en posture de la charrue bras en arrière, après trois minutes revenir dans la posture de la chandelle pour 3 min.

∅ : détente sur le dos.

11. Répétition de 8

12. ☽ : posture allongée sur le ventre

∞: entrelacer les mains derrière le dos, RDF pendant 3 min.



13. ☽ : posture comme 12 avec le menton au sol

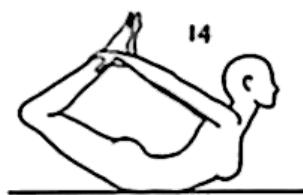
∞: frapper les fesses avec les talons en alternant les pieds pendant 3 min.

∩ : brève détente sur le ventre.



14. ☽ : arc

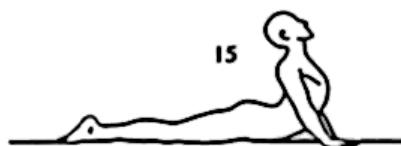
∞: se balancer doucement en avant, en arrière au rythme de la respiration pendant 2-3 min.



15. ☽ : cobra

∞: RDF pendant 3 min.

∩ : brève détente sur le ventre.



16. ☽ : papillon

∞: se balancer doucement en avant en arrière en chantant pendant 5-31 min le mantra.



Gobinday Mukanday Udharay Aparay Hareeung Kareeung Nirmanay Akamay

## RENOUVELLEMENT DES POUMONS ET STIMULATION DE LA CIRCUALTION

La respiration et sa fluidité déterminent notre état émotionnel. Avec des poumons en bonne santé et performants, on se sent plein d'énergie et en équilibre émotionnel. Ce kriya est bien adapté aux débutants et il peut être accompli en 22 min.

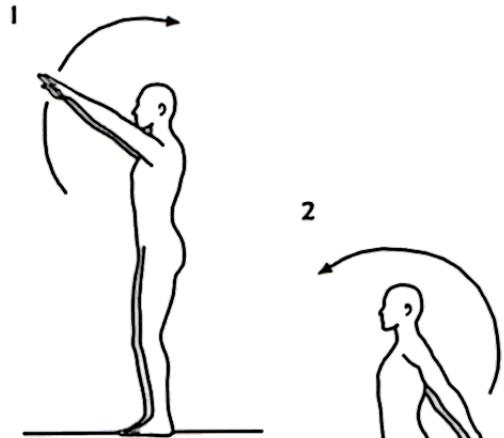
### 1. नू : station debout

→ stimule les poumons, les méridiens et augmente la circulation dans le système lymphatique supérieur.

Δ: garder un bon équilibre sur les pieds.

∞: mettre les mains en mudra de Buddhi (pouce touche petit doigt). Commencer à faire des grands cercles avec les bras. Le rythme est automatique et fort, le mouvement continue et fluide. Pendant 5 min.

Ω : IN, tirer brièvement les bras au-dessus de la tête

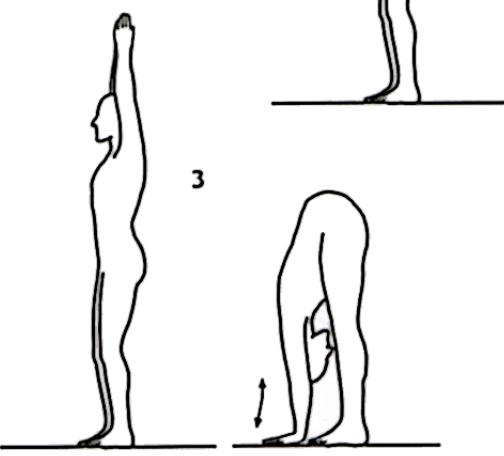


### 2. नू : station debout

→ équilibre le mouvement de 1, améliore la circulation dans la nuque.

∞: faire des poignées et inverser le sens de rotation pendant 1-2 min.

Ω : IN, étirer brièvement les bras devant soi, parallèles au sol.

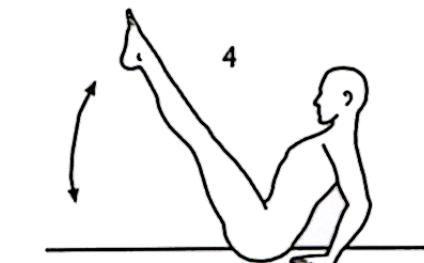


### 3. नू : station debout

→ stimule le chakra du nombril, améliore la circulation dans les intestins, le mantra stimule le centre du nombril et libère des émotions comme la peur ou la confusion qui empêchent d'agir de manière décisive.

∞: se pencher en avant, rebondir 7 fois avec les mains au sol en chantant **har, har, har, har, har, har, har**, remonter et frapper les mains au-dessus de la tête en chantant **hari**. Pendant 6-7 min.

Ω : IN, tirer brièvement les bras vers le ciel, relâcher.



### 4. नू : posture assise, jambes allongées

→ améliore la circulation dans les jambes et dans les gros intestins.

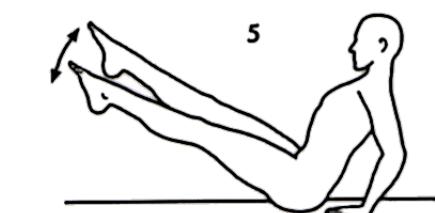
∞: monter et descendre les jambes à 60°. Les mains sont à côté des hanches, RDF qui accompagne le mouvement : IN/EX monter, IN/EX descendre. Pendant 2 min.

### 4. नू : posture assise, jambes allongées

→ renforce les effets de 4 et équilibre le champ électromagnétique ainsi que le système sexuel.

∞: monter les jambes à 30 cm. Faire un mouvement de ciseaux avec une ouverture de 45°. RDF qui accompagne le mouvement pendant 2 min.

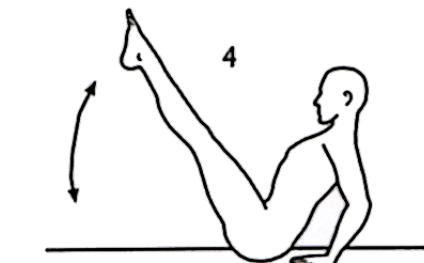
Ω : IN, joindre les jambes et tenir brièvement, relâcher.



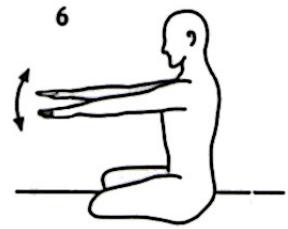
### 6. नू : posture simple

→ renouvelle les poumons et synchronise le champ électromagnétique du coeur et des poumons

∞: tirer les bras devant soi, paumes vers le bas. Faire un mouvement de ciseaux avec une RDF puissante. Pendant 30 - 60 sec et relâcher.



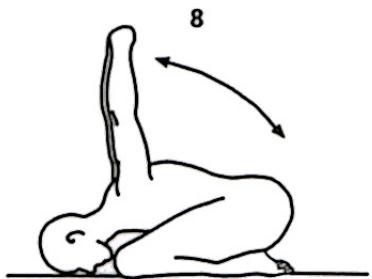
7. ☯ : posture de l'enfant /feuille enroulée  
→ améliore la circulation dans le cerveau, les yeux et les glandes supérieurs.  
∞: se concentrer sur le troisième œil, RDF pendant 30-60 sec.



8. ☯ : Yoga Mudra  
→ touche la partie supérieure des poumons et équilibre le champ électromagnétique.  
∞: entrelacer les mains fermement derrière le dos. Monter et descendre les bras avec un rythme régulier et rapide. RDF pendant 2 min.  
Ω : IN, monter les bras, tenir brièvement, relâcher.



9. ☯ : méditation  
∞: garder la colonne droite. Entrer dans un état méditatif et s'ouvrir vers l'infini. Ouvrir le cœur et projeter les pensées les plus pures guérissantes, renforçantes, illuminantes. Y mettre tout son cœur et son âme, pendant 2-3 min.



∅ : relaxation complète.



## YOGA POUR LA CIRCULATION ET L'ENERGIE

1. ☽ : posture couchée sur le dos

∞: mettre les mains sous les fesses et tourner la tête dans tous les sens en gardant le corps relaxé pendant 2.30 min, commencer à faire un mouvement de ciseaux avec les jambes et les bras tout en tournant la tête. Les mouvements sont rapides, rythmiques et coordonnés. Pendant 4 min.



1

2. ☽ : posture couchée sur le ventre, bras longent le corps

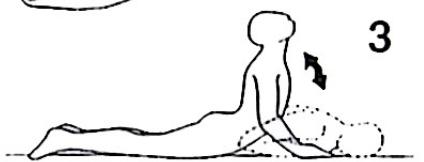
∞: Faire sauter tout le corps et se laisser retomber sur le ventre, pendant 2 min.



2

3. ☽ : cobra

∞: EX monter en posture de cobra, IN remettre le front au sol pendant 1 min.



3

4 a /b ☽ : posture couchée sur le ventre, bras le long du corps

∞: frapper avec les pieds les fesses en alternance, laisser tomber le pied par terre, après 1 min commencer à frapper avec les mains gentiment le dos au niveau des reins. Pendant 1 min.



4a



4b

5. ☽ : posture couchée sur le dos

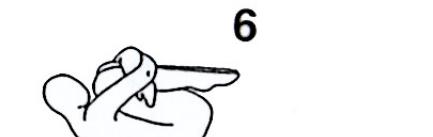
∞: faire sauter tout le corps comme un poisson qu'est tombé par terre, pendant 2 min.



5

6. ☽ : nez contre genoux

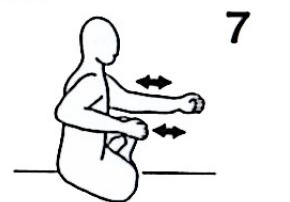
∞: rendre le corps de plus en plus dur comme une pierre pendant 1 min, ensuite chanter la chanson « I am thine »\* de Livtar Singh pendant 2 min.



6

7. ☽ : posture simple

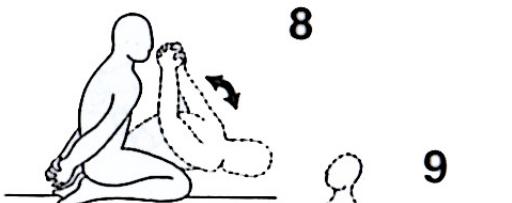
∞: donner des puissants coups de poings dans l'air. RDF pendant 1.30 min.



7

8. ☽ : posture du rocher

∞: entrelacer les mains en fermeture de Venus derrière le dos. S'incliner en mettant le front au sol. Monter et descendre de manière rythmique pendant 3.30 min (mettre la musique « Jaap sahib »\*).

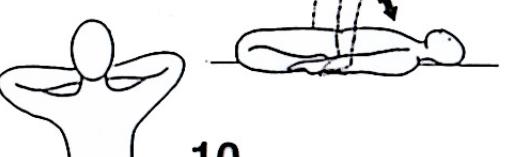


8

9. ☽ : posture simple

Δ : bien appliquer mulbandh pour générer la tension nécessaire dans le bas ventre.

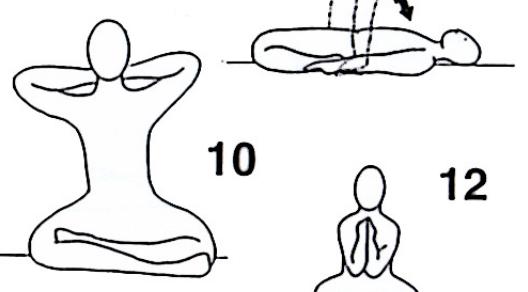
∞: entrelacer les mains derrière le dos ou derrière la tête. Monter et descendre de manière rythmique (Musique de Bhai Avtar Singh « Jai Te Gung »\*).



9

10. ☽ : posture simple

∞: entrelacer les mains derrière la tête. Appliquer de manière rythmique le mulbandh pendant 5.30 min. (musique de Bhai Avtar Singh « Jai Te Gung »\*).



10

10. ⊖ pendant 7 min en écoutant « Guru Ram Das Lullaby »\*.

12

11. ☽ : posture simple

∞: mettre les mains en mudra de prière devant la poitrine et chanter pendant 11 min de Sangeet Kaur « Dhan Dhan Ram Das Guru »\*. (\*possibilité de choisir un autre mantra / musique)

Ω: IN, EX profond, 3X.

## KRIYA POUR EVACUER SA COLERE INTERIEUR

La colère intérieure retenue est la base pour des complexes d'infériorité ou de supériorité, de la manipulation et des mensonges, de maladies de peau et de comportements faussés. Cette colère empêche d'établir une relation saine avec soi-même.

1. : savasana / posture couchée sur le dos  
 ∞: ronfler puissamment pendant 1.30 min.

2. : posture couchée sur le dos  
 → équilibre la colère.  
 Δ: plaquer le dos au sol.  
 ∞: monter les jambes à 15 cm du sol et tenir la posture pendant 2 min.

3. : même posture  
 ∞: garder les jambes à 15 cm du sol, tirer la langue, RDF pendant 1.30 min.

4. : même posture  
 ∞: monter les jambes à 90° avec les bras le long du corps. Frapper le sol avec les mains en lâchant les colères intérieures accessibles. Frapper fort et rapidement pendant 2.30 min.

5. : même posture  
 ∞: emener les genoux vers la poitrine, tirer la langue. IN par la bouche, EX par le nez pendant 2 min.

6. : posture du célibataire  
 ∞: s'asseoir entre les jambes, croiser les bras devant poitrine en les pressant contre la cage thoracique. Amener le front au sol avec un rythme de 30 inclinaisons par min. Pendant 2 min. Ensuite accélérer le rythme le plus vite possible pendant 30 sec.

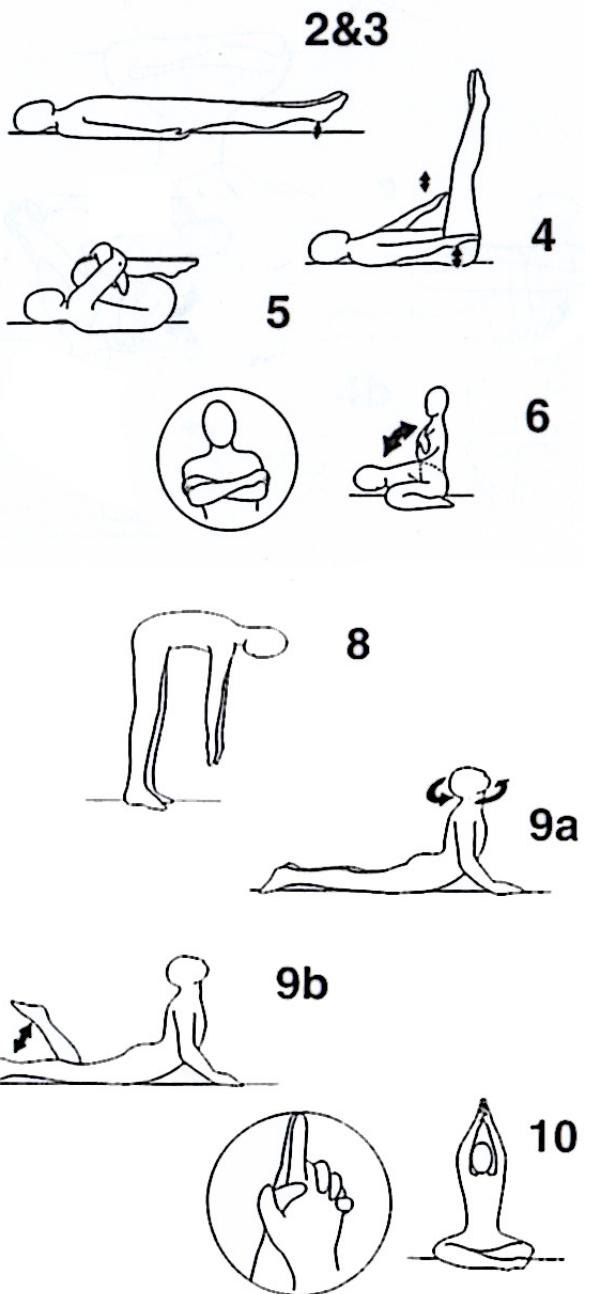
7. : posture assise avec les jambes allongées  
 ∞: taper rapidement toutes les parties du corps avec les paumes pendant 2 min.

8. : station debout  
 Δ: les bras sont parfaitement relaxés.  
 ∞: s'incliner en formant un angle droit entre thorax et jambes, bras parallèles aux jambes. Chanter pendant 3 min «Guru, Guru, Wahe Guru, Guru Ram Das, Guru».

9 a / b / c : cobra  
 ∞: continuer à chanter pendant 1 min «Guru, Guru, Wahe Guru, Guru Ram Das, Guru», ensuite tourner la tête tout en chantant pendant 30 sec, ensuite frapper les fesses avec les pieds pendant 1 min.

10. : Sat Kriya, bras droits et collés contre les oreilles, doigts entrelacés, pour les hommes le pouce gauche au-dessus du pouce droit, pour les femmes l'inverse. Légère application de jalandhar-bandh.  
 ∞: chanter Sat Nam en appliquant une contraction du diaphragme à chaque Sat, un relâchement à chaque Nam pendant 1.15 min.

Ω : IN, EX et application du mahabandh.  
 ∞: 5 min



la

et

## KRIYA POUR LA GLANDE PITUITAIRE

Ce kriya stimule la glande pituitaire qui se trouve au milieu du cerveau. Elle régularise la sécrétion de la thyroïde, des glandes rénales et des glandes de reproduction. Les hormones produites par la glande pituitaire ont une influence sur la croissance, la pression sanguine, l'absorption de protéines et l'utilisation des réserves de graisses.

### 1. ☽: étirement des poumons

Δ: garder la tête levée, le dos du pied touche le sol.

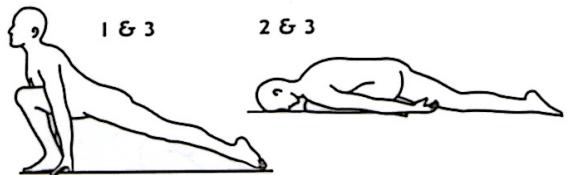
∞: commencer avec la jambe droite, RLY pendant 1 min, puis RDF pendant 2 min.

### 2. ☽: étirement des poumons, posture de repos

Δ: garder le front au sol.

∞: laisser choir la cage thoracique sur la jambe droite, respiration tranquille pendant 3 min.

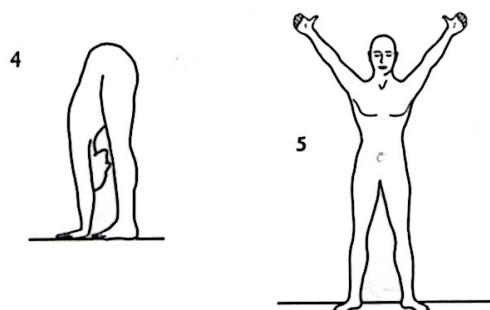
3. comme 1 et 2 avec la jambe gauche.



### 4. ☽: Uttanasana

Δ: garder les jambes droites, bien se détendre dans la posture.

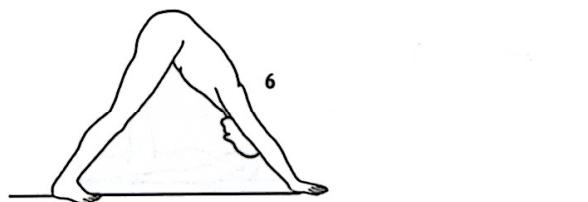
∞: garder les pieds à la largeur des hanches, se pencher en avant et toucher le sol avec les pointes des doigts. RLY pendant 3 min.



### 5. ☽ : « Ego eradicator » en station debout

Δ: bras droits à 30°, puiser l'énergie dans le centre du nombril.  
∞: RDF pendant 3 min.

Ω: joindre les deux pouces au-dessus de la tête sur une inspiration profonde, mulbandh, relâcher la respiration et ouvrir les bras en dessinant un cercle.



### 6. ☽ : Adho Mukha Svanasana / triangle

∞: prendre la posture du triangle, focaliser sur le nombril et tenir la posture, RLY pendant 3 min.

Δ: étirer le dos afin d'éviter des pressions sur les lombaires, bien écarter les doigts, talons au sol.

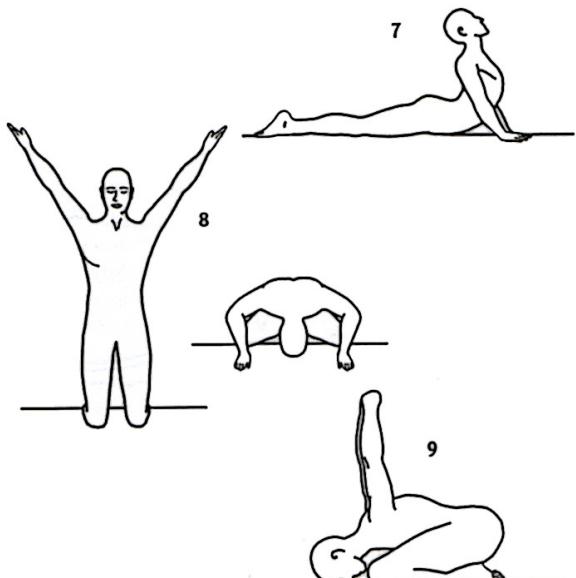
### 7. ☽ : Bhujangasana / cobra

∞: IN, monter le thorax et amener le front vers le ciel.

Focaliser sur le nez. RLY pendant 1 min, ensuite tourner la tête de gauche à droite (comme dire « Non »), IN à gauche, EX à droite pendant 2 min.

Δ: garder fesses et cuisses toniques et bien étirer le dos afin d'éviter des pressions sur les lombaires, bien écarter les doigts.

Ω: IN, EX, tirer le mulbandh, répéter 3 X.



### 8. ☽ : posture du rocher avec genoux largement écartés

∞: Amener le front au sol en s'appuyant sur les deux mains, IN se dresser dans un mouvement souple en ouvrant les bras vers le ciel (comme une fleur qui salue le soleil). EX revenir dans la posture initiale, continuer tranquillement pendant 3 min.

### 9. ☽ : Yoga Mudra

∞: entrelacer les doigts en fermeture de Venus derrière le dos. Monter les mains le plus haut que possible tout en gardant les bras droits. Le front touche le sol. RLY pendant 3 min.

## RENFORCEMENT DE LA CREATIVITE

Ce kriya prépare aux gestes créatifs - il ouvre les canaux qui permettent à la force vitale de nous pénétrer et de laisser la place à des gestes créatifs spontanées.

1. **॥** : Gouroupranam (s'incliner devant le divin qui se trouve en toutes choses)

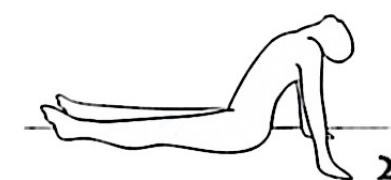
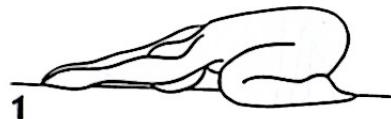
∞: IN amener le souffle jusqu'à la base de la colonne, retenir le souffle et visualiser les couleurs de l'arc-en-ciel en commençant avec rouge à la base, ensuite orange, jaune, vert, bleu, indigo, puis violet au sommet de la tête. EX et laisser les couleurs se dissoudre. Recommencer et continuer pendant 5 min.

2. **॥** : posture assise avec jambes allongées

Δ: bien relâcher la tête en arrière.

∞: se pencher 60 ° en arrière et s'appuyer sur les bras. Cette position travaille les muscles dans la poitrine et dans la gorge. Respirer profondément par le nez durant 3 min. L'expiration doit être complète, il faut utiliser les muscles de l'abdomen et de la cage thoracique. A chaque EX, projeter un rayon de lumière qui sort du haut du front. Retenir la dernière IN aussi longtemps que possible, EX doucement par le nez, se laisser glisser doucement sur le dos dans une posture de détente.

∩: brève relaxation.

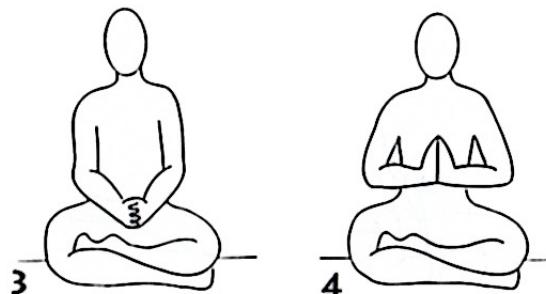


3. **॥** : posture simple

∞: entrelacer les doigts et poser les mains sur les jambes. Chanter des longs ONG en laissant vibrer le plus que possible les sons dans le corps. C'est un massage intérieur qui stimule également le cerveau. Continuer pendant 11 min.

4. **॥**: rester en posture simple avec les mains en mudra de prière.

∞: presser les pouces contre le centre du cœur et se concentrer pendant 2 min sur ce point.

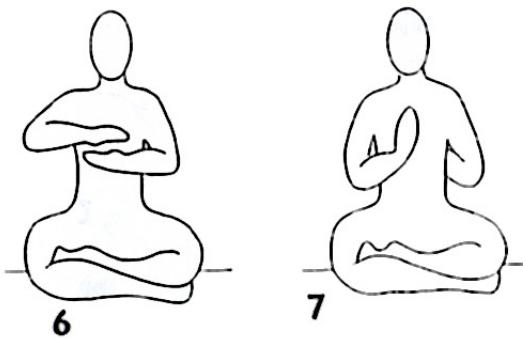


5. **॥**: rester en posture simple.

∞: frotter les mains avec vigueur afin de produire une chaleur pendant deux min. Ensuite écarter les mains de 10 centimètres face à face. Il y a une énergie polarisée entre les mains, la main droite correspond au pôle négatif, la main gauche au pôle positif. Fermer les yeux et se concentrer sur la sensation dans les mains.

6. **॥**: rester en posture simple

∞: garder les mains dans la même posture tout en les tournant : la main droite crée une coupe vers le bas, la main gauche une coupe vers le haut. Respirer profondément et amener le souffle entre les deux mains. Créer comme une boule de feu entre les deux mains. Cette méditation ouvre le cœur et relâche les muscles dans la région thoracique.



7. **॥**: rester en posture simple

∞: presser la main droite contre le centre du cœur, amener la main gauche derrière le dos et la poser en face de la main droite. Se concentrer sur le changement des polarités. Commencer une RDF puissante.

Après 2 min IN, rétention aussi longtemps que possible, EX. Rester quelques min tranquille avec les mains posées sur les cuisses.

## LES 10 CORPS

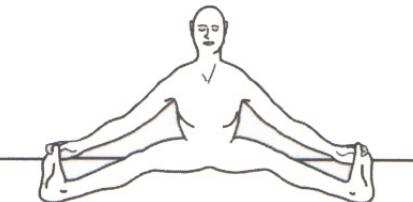
---

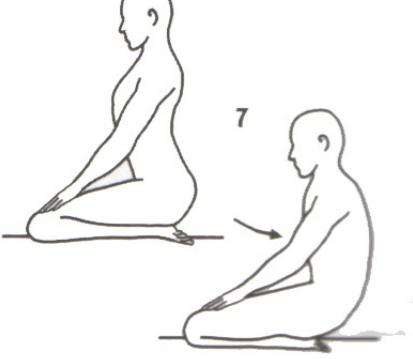
1.  : posture d'étirement « stretch pose »  
 Δ: maintenir le corps dans une tension musculaire complète, paumes face à face pour renforcer l'énergie du centre du nombril, dos plaqué au sol.  
 ∞: RDF pendant 1-3 min.

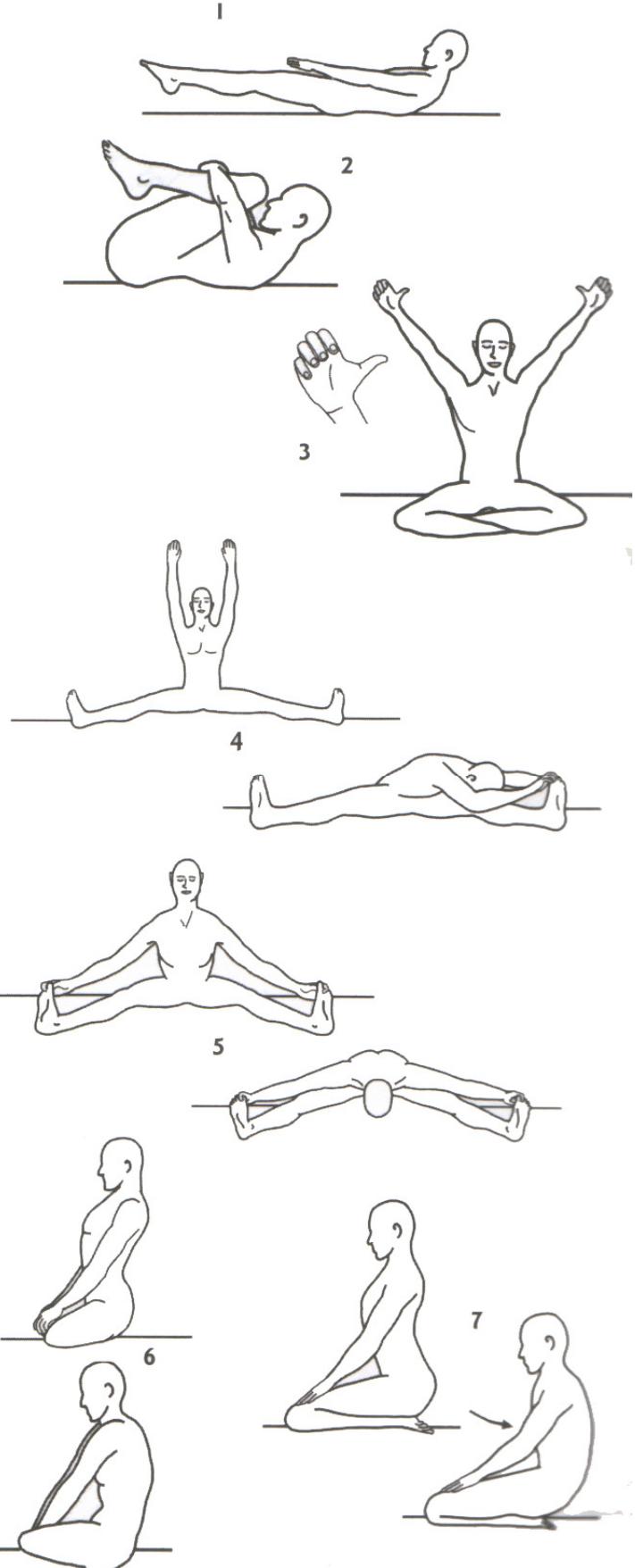
2.  : nez contre genoux  
 Δ: mettre le nez entre les genoux.  
 ∞: RDF pendant 1-3 min.

3.  : « Ego eradicator »  
 Δ: bras droits à 60°, puiser l'énergie dans le centre du nombril.  
 ∞: RDF pendant 1-3 min.  
 Ω: joindre les deux pouces au-dessus de la tête sur une inspiration profonde, mulbandh, relâcher la respiration et ouvrir les bras en dessinant un cercle. Reposer les pointes des doigts au sol pendant quelques instants et visualiser le champ électromagnétique.

4. et 5.  : étirement du nerf de vie avec jambes ouvertes  
 Δ: dos droit, hanches basculées en avant, plier le torse en partant des hanches, ne pas courber le dos pour approcher la tête du sol.  
 ∞: EX attraper les doigts du pied gauche, IN se redresser, EX attraper les doigts du pied droit, continuer le mouvement pendant 1-3 min.  
 Revenir au centre, attraper les deux pieds, EX se pencher en avant, IN se redresser, continuer le mouvement pendant 1-3 min.

6.  : flexion de la colonne « Camel ride » en posture simple  
 Δ: garder la tête au même niveau, les bras restent droits mais souples, travailler les vertèbres du bas du dos.  
 ∞: IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD pendant 1-3 min.  
 Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 15- 60 sec.

7.  : flexion de la colonne « Camel ride » dans la posture du rocher  
 ∞: comme 6, mais travailler les vertèbres dorsales.  
 8.  : rotation de la colonne « Spinal twist »  
 Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol.  
 ∞: IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD pendant 1-3 min.  
 Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.

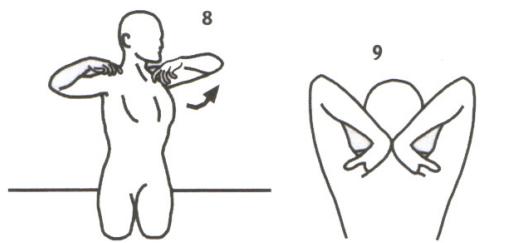


9.  $\text{॥}$  : même posture

$\Delta$ : garder la colonne droite, les poignets se touchent

$\infty$ : IN monter les bras, EX, les remettre parallèle au sol, continuer avec RD pendant 1-3 min.

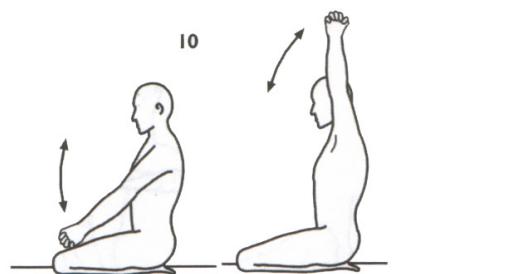
$\Omega$  : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.



10.  $\text{॥}$  : posture du rocher avec mains jointes en fermeture de venus

$\infty$ : IN monter les bras, EX les descendre au-dessus des genoux, continuer avec RD pendant 1 min.

$\Omega$  : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.

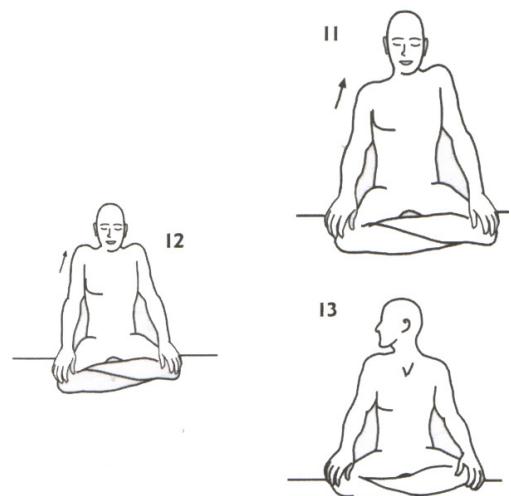


11.  $\text{॥}$  : contraction alternée des épaules

$\infty$ : IN monter l'épaule gauche, EX, monter l'épaule droite, continuer avec RD pendant 1 min, ensuite inverser le rythme de la respiration, donc monter l'épaule droite sur IN etc. Pendant 1 min.

12.  $\text{॥}$  : contraction des épaules

$\infty$ : IN monter les épaules, EX descendre les épaules, continuer avec RD pendant 1 min.



13.  $\text{॥}$  : rotation de la tête gauche / droite

$\infty$ : IN tourner la tête à gauche, EX tourner la tête à droite, continuer avec une respiration tranquille pendant 1 min, ensuite inverser la respiration, donc IN tourner la tête à droite, EX tourner la tête à gauche pendant 1 min. (Comme « dire non »).

$\Omega$  : IN profonde, concentration au troisième œil, expiration lente.

14.  $\text{॥}$  : la grenouille

$\Delta$ : rester sur les pointes des pieds, les pointes des doigts restent par terre.

$\infty$ : IN en montant le fessier, tête alignée avec la colonne, EX s'accroupir, le regard tourné vers le haut, 54 X.

15.  $\cap$  pendant 15 min.

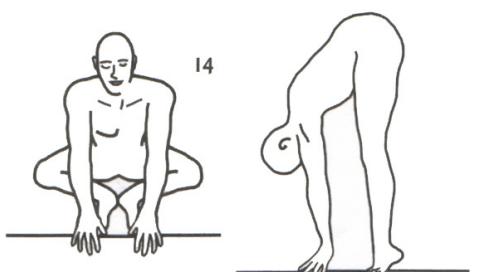
Laya Yoga Méditation :

$\text{॥}$  : jambes croisées, mains en Gyan Mudra posées sur les genoux.

$\infty$ : réciter le mantra :

**Ek Ong Kar (ra) Sa-Ta-Na-Ma Siri Wa(ha) Hay Gourou** pendant 11-31 min.

$\Delta$ : contraction du mulbandh en chantant les syllabes soulignées. Le son de ces syllabes est créé par la contraction des muscles. Avec la récitation du mantra on visualise que le son monte comme une vrille en trois fois et demi autour de la colonne vertébrale. Pour chaque début de mantra, la concentration se porte à nouveau à la base de la colonne pour finir ensuite au chakra de la couronne.



## KRIYA POUR INTENSIFIER LE CORPS PRANIQUE

Ce kriya aide à préparer son corps pour la méditation.

### 1. नू : « Ego eradicator »

→ ouvre les poumons, mets les deux hémisphères du cerveau en état d'alerte et consolide le champ électromagnétique.

Δ: bras droits à 60°, puiser l'énergie dans le centre du nombril

∞: RDF pendant 1-3 min.

Ω: joindre les deux pouces au-dessus de la tête sur une inspiration profonde, mulbandh, relâcher la respiration et ouvrir les bras en dessinant un cercle. Reposer les pointes des doigts au sol pendant quelques instants et visualiser son champ électromagnétique.



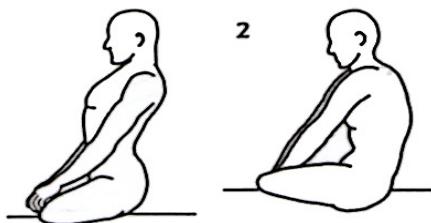
### 2. नू: flexion de la colonne « Camel ride » en posture simple

Δ: garder la tête au même niveau et avec un mouvement souple, travailler les vertèbres du bas du dos.

∞: IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD, 108 X.

Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 15-60 sec.

Ω: 1 min.



### 3. नू: rotation de la colonne « Spinal twist »

Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol.

∞: IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD, 1.30 min.

Ω : IN, EX, mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.

Ω: 30 sec.



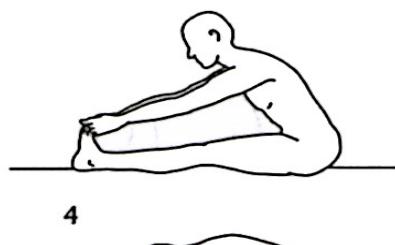
### 4. नू : Etirement du nerf de vie

→ travaille le haut et le bas de la colonne.

Δ: tirer les pieds contre soi afin d'étirer les jambes, reculer le menton, garder le dos droit.

∞: Attraper les gros orteils avec les mains en assurant une pression avec les pouces sur les ongles des orteils. EX descendre tout en allongeant la colonne, IN monter, RD pendant 1-3 min.

Ω : IN, EX et relâcher.



### 5. नू : Mahamudra / étirement du nerf de vie (variante)

→ ouvre les poumons, équilibre l'aura et stimule la glande pituitaire.

Δ: tirer le pied contre soi afin d'étirer la jambe, reculer le menton, garder le dos droit.

∞: plier la jambe droite sous les fesses, attraper le gros orteil de la jambe gauche avec les deux mains en assurant une pression avec les pouces sur la partie inférieure de l'orteil. RDF pendant 1-2 min, puis changement de côté.

Ω : IN et relâcher.



6. **॥** : étirement du nerf de vie avec jambes ouvertes

$\Delta$ : dos droit, hanches basculées en avant, plier le torse depuis les hanches, ne pas courber le dos pour approcher la tête du sol.

$\infty$ : tenir les doigts des pieds, EX se pencher sur le genou gauche, IN se redresser, EX se pencher sur le genou droit, continuer le mouvement pendant 1-3 min.



Revenir au centre, EX se pencher en avant, EX se redresser, continuer le mouvement pendant 1-3 min.

7 **॥**: Bhujangasana / cobra

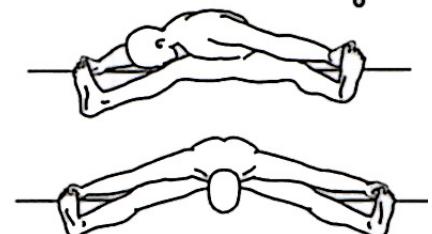
→ équilibre prana et apana.

$\Delta$ : étirer le dos afin d'éviter des pressions sur les lombaires, bien écarter les doigts.

$\infty$ : monter le thorax et amener le front vers le ciel, RDF pendant 1-3 min.

$\Omega$  : IN, étirer la colonne à son maximum, EX, mulbandh, IN, expirer doucement tout en descendant le thorax vertèbre par vertèbre.

$\cap$ : se relaxer, le menton au sol, les bras longent le corps.



8. **॥** : posture simple avec contraction des épaules

$\infty$ : IN monter les épaules, EX descendre les épaules, continuer avec RD pendant 2 min.

$\Omega$  : IN, garder les épaules tirées contre les épaules pendant 15 sec, relâcher les épaules complètement.

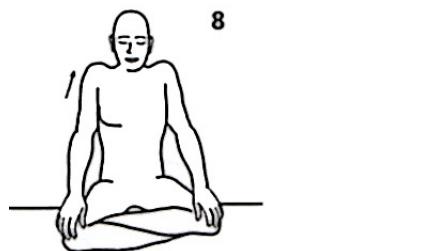


9. **॥**: rotation complète de la nuque

→ stimule la circulation dans le cerveau et active les glandes supérieures.

$\infty$ : IN la tête en arrière, EX la tête en avant, continuer 1.30 min à gauche, 1.30 min à droite.

$\Omega$  : IN, remettre la nuque droite et relâcher.



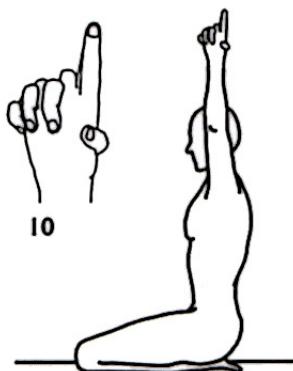
10. **॥** : Sat Kriya

$\Delta$ : bras collés contre les oreilles, doigts entrelacés, pour les hommes le pouce gauche au-dessus du pouce droit, pour les femmes l'inverse. Légère application de jalandahar-bandh.

$\infty$ : chanter Sat Nam en appliquant une contraction du diaphragme à chaque Sat, un relâchement à chaque Nam, pendant 5 min.

$\Omega$  : IN, EX et application du mahabandh.

$\cap$ : 3 min.



## MASSAGE DU SYSTEME LYMPHATIQUE

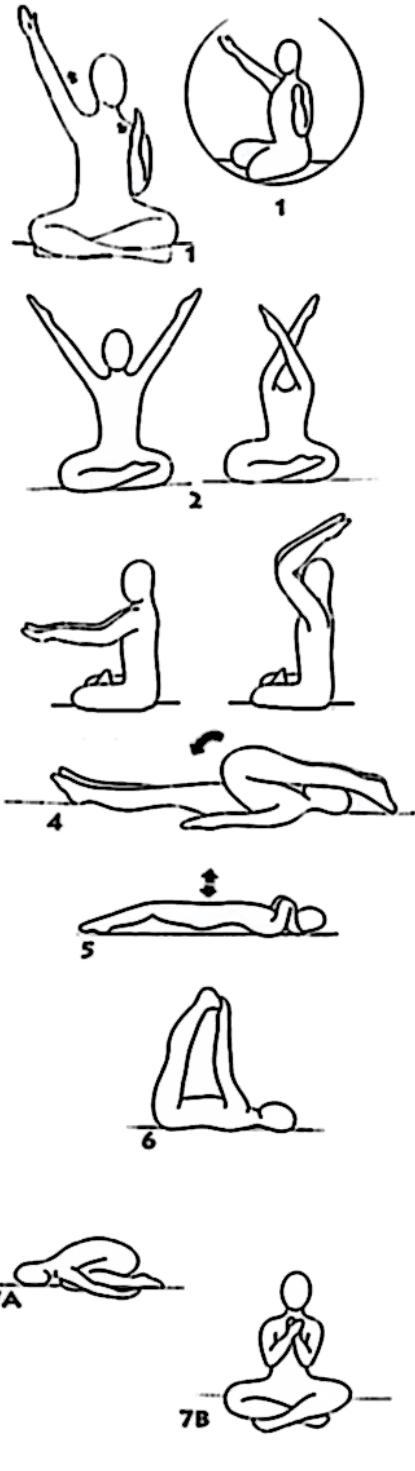
Le système lymphatique est très important pour notre corps au niveau de la défense immunitaire. Comme le sang, la lymphe doit circuler et se renouveler. Cependant ce sont uniquement nos mouvements qui assurent cette circulation.

Ce kriya est comme un auto-massage lymphatique.

### 1. नः : posture simple

→ canalise l'énergie des Nadis Ida et Pingala

∞: plier les bras et mettre les mains face à face. Etirer avec force un bras à 60°, l'autre reste dans la posture initiale avec les muscles tendus et crée le contre balancier du bras tendu. Continuer avec un mouvement rythmique et vigoureux pendant 10 min.



### 2. नः : posture simple les bras en V

Δ: garder les bras droits.

∞: faire un mouvement de ciseaux avec les bras devant le visage. Le mouvement est rapide et accompagné de RDF, pendant 1.30 min.

### 3. नः : posture simple

∞: les bras sont tendus devant soi, les paumes vers le ciel. Les bras font un mouvement comme si on voulait amener de l'eau derrière son dos. Respiration puissante pendant 2.30 min.

### 4. नः: posture allongée sur le dos

∞: amener les jambes dans la posture de la charrue et revenir sur le dos à un rythme régulier. Pendant 2 min.

### 5. नः: rester en posture allongée

∞: croiser les mains sous la nuque. Ecartez les talons de 30 cm. Commencer à sauter en faisant partir le mouvement des hanches. Impliquer dans le mouvement les cuisses et la cage thoracique. Bouger de manière énergétique pendant 3.30 min.

### 6. नः: rester en posture allongée, les jambes à 90°

∞: attraper les pieds avec les mains (ou utiliser une sangle pour s'aider), les genoux restent droits. Ouvrir la bouche et respirer par la gorge pendant 1 min.

### 7 a /b नः: posture de l'enfant couché.

∞: s'endormir avec la musique « Naad » de Sangeet Kaur (\*). Après 11 min se mettre tranquillement en posture simple et chanter avec la musique pendant 5 min. Yogi Bhajan a joué le gong pendant cette méditation.

## KRIYA PREPARATOIRE POUR LES POUMONS, L'AURA ET LA MEDITATION

Ce kriya aide à purifier le sang et à augmenter la capacité des poumons. Les sécrétions hormonales de la thyroïde et parathyroïde améliorent la perception du champ magnétique.

1. ☰ : posture simple, bras étirés

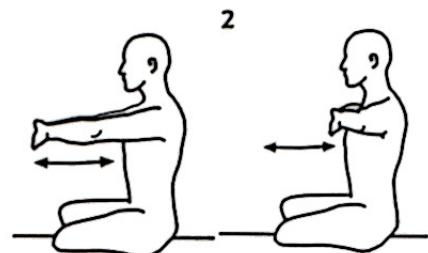
∞: les lèvres en position de sifflement, respirer tout en sifflant. Les paumes des mains sont jointes au-dessus de la tête, la colonne est légèrement penchée en arrière. Continuer pendant 5 min.  
Ω : 30 sec.



2. ☰ : posture simple et pompes avec bras

∞: entrelacer les mains, tourner les paumes vers l'extérieur et étirer les bras. Les ramener vers le cœur, ensuite procéder à un mouvement rapide d'étirement. Accompagner le mouvement d'une respiration puissante. Continuer pendant 2-3 min.

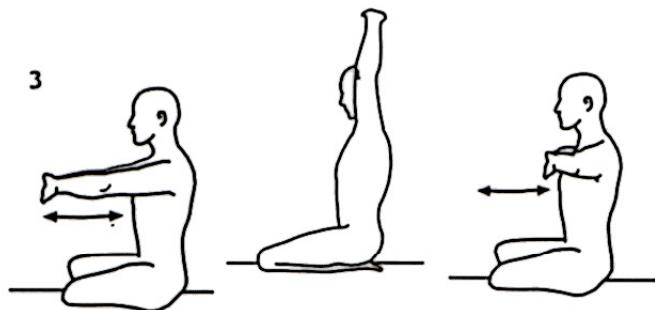
Ω : IN et rétention du souffle avec les bras étirés, relâcher la respiration maintenir la posture et enchaîner directement avec 3.



3. ☰ : posture simple et pompes avec les bras

∞: Même principe que 2, ajouter un étirement au-dessus de la tête, bras collés contre les oreilles. Continuer pendant 2-3 min.

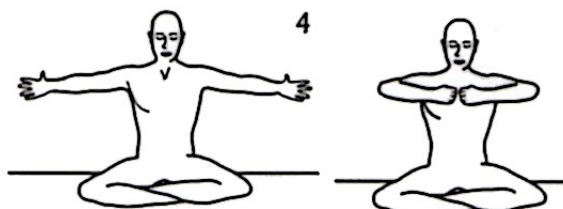
Ω : IN et rétention du souffle avec les bras étirés pendant 15 sec, enchaîner directement avec 4.



4. ☰ : posture simple

Δ: garder une expression de détermination et de colère pendant l'exercice.

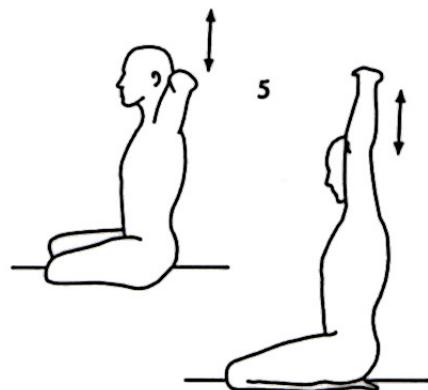
∞: ouvrir les bras à 60 ° comme pour accueillir quelqu'un, les doigts sont écartés. RLY pendant quelques instants. IN faire des poings serrés. Amener les poings devant le centre du cœur comme en tirant deux poids de chaque côté. EX puissante tout en ouvrant les bras. Pendant 3 min.



5. ☰ : posture simple

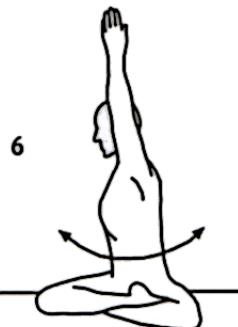
Δ: garder la colonne droite.

∞: entrelacer les doigts derrière la nuque, paumes vers le ciel, les pointes des pouces se touchent. IN étirer les bras, EX remettre les mains derrière la nuque. Continuer avec un rythme et une respiration équilibrée pendant 3 min.



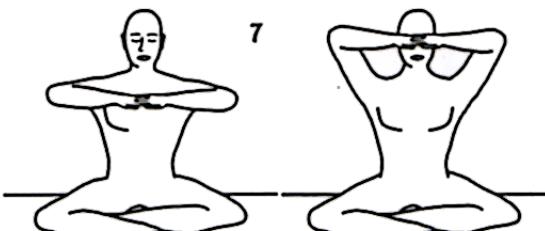
6. ☽ : posture simple

∞: immédiatement monter les bras, joindre les paumes des mains et coller les bras contre les oreilles. IN tourner à gauche, EX tourner à droite. Pendant 3 min.



7. ☽ : posture simple

∞: entrelacer les doigts, paumes des mains contre le bas et face du cœur. IN monter les mains devant le troisième œil, EX descendre devant la poitrine. Créer un mouvement de pompe rapide pendant 2-3 min.



8. ☽: rotation de la colonne « Spinal twist »

Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol.  
∞: IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD, 26 X.  
Ω : IN, EX, mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15 -60 sec.  
□: 30 sec.



9. ☽: contraction des épaules

∞: IN monter les épaules, EX descendre les épaules, continuer avec RD pendant 2 min.  
Ω : IN garder les épaules tirées contre les épaules pendant 15 sec, relâcher les épaules complètement.



10. ☽: « Camel ride » en posture simple, mains sur les genoux

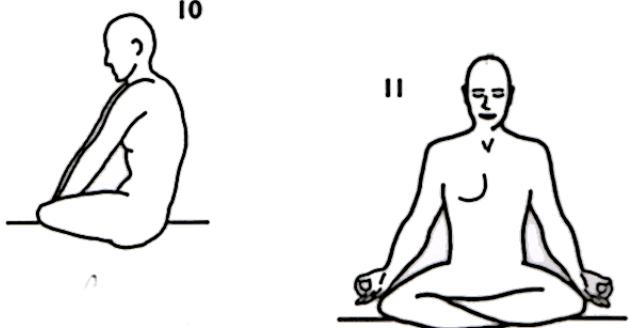
∞: IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD, pendant 3 min.

Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 15- 60 sec.



11. méditation

∞: rouler les yeux vers le haut et se concentrer sur le haut de la tête, le chakra de la couronne. Pendant 15 min.



## OORDINATION ENTRE LE MENTAL, LE CORPS ET L'AME

Une relaxation harmonieuse guérit le corps. Pour l'atteindre, il faut coordonner le corps, le mental et l'âme.

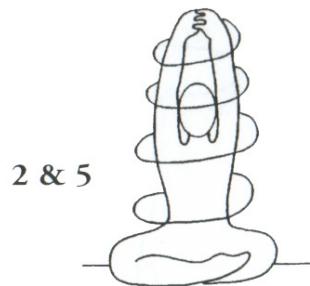
1.॥ : posture simple

∞: masser l'avant de l'oreille avec les doigts ouverts et relaxés, pendant 1 min.



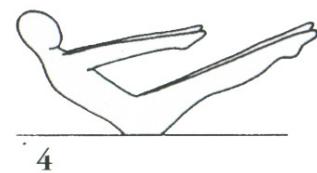
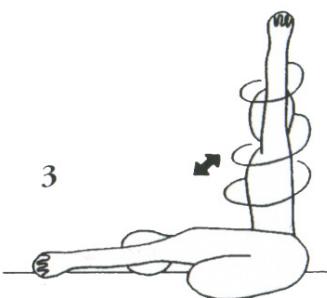
2.॥ : posture simple

∞: entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête. Allonger la colonne tout en faisant des mouvements de spirale. La colonne devrait s'allonger au moins de 2 centimètres. Pendant 4.30 min.



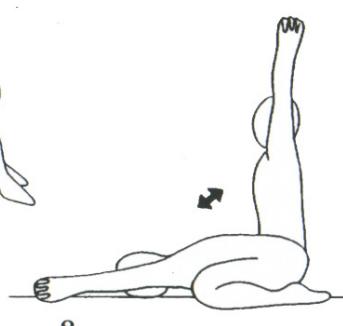
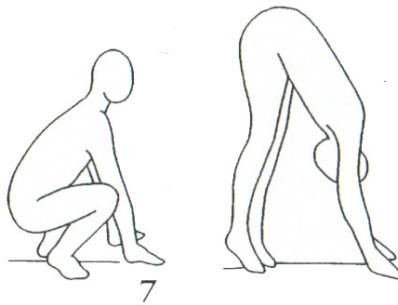
3.॥ : posture simple

Δ: ne pas plier les coudes.  
∞: rester dans la même posture et continuer le mouvement. Après 3 spirales, se pencher en avant et amener le front au sol. Remonter et continuer le mouvement pendant 3.30 min.



4.॥ : posture d'équilibre

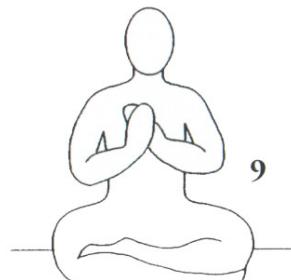
∞: partant de la posture couchée, monter les bras et les jambes. Trouver l'équilibre sur les eschions et le sacrum. Les yeux sont focalisés sur les pointes des pieds. Pomper le nombril avec RDF pendant 5 min.



5.॥ : répéter 2 avec 52 spirales.

6.॥ : posture simple

→ aide à désintoxiquer le corps  
∞: secouer les mains vigoureusement au-dessus de la tête. Tout le corps doit être impliqué. Pendant 1.30 min.



7.॥ : la grenouille

Δ: rester sur les pointes des pieds, les pointes des doigts s'appuient par terre.  
∞: IN en montant le fessier, tête en alignement avec la colonne, EX s'accroupir, la tête levée, 52 X.  
∩ : 1 min.

8.॥ : posture du rocher

∞: entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête. S'incliner et amener le front au sol. Remonter. 108 X. Mettre une musique rythmique (Ragi Sat Nam Singh « Jaap Sahib » \*) pour accompagner le mouvement.

9.॥ : posture simple

∞: mettre les mains sur le cœur et écouter « Jaap Sahib-The last four lines »\* de Kulwant Singh pendant 13 min. Ensuite chanter Chattr Chakkr Vartee de Pritpal Singh\*. Ce mantra enlève la peur face à la vie. Pendant 6 min.

## KRIYA POUR RENFORCER LE CHAMP ELECTROMAGNETIQUE ET LE CHAKRA DU COEUR

Ce kriya améliore la coordination du système nerveux et le régénère par la stimulation du centre du cœur. Le sentiment de bonheur et de bien-être renforce le champ électromagnétique. De plus ce kriya équilibre le sang dans sa composition par la stimulation des glandes. Les meilleurs résultats sont obtenus avec une pratique régulière durant 40 jours. Il faut éventuellement s'entraîner pour tenir les temps indiqués.

### 1. ☰: posture simple

Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras étirés.

∞: monter les bras à 60°, les paumes vers le haut. RDF pendant 1 min. IN, retenir le souffle et pomper l'estomac pendant 16 X. EX, recommencer la séquence pendant 2-3 min.

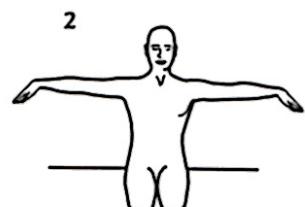


### 2. ☱: posture du rocher

→ pour le cœur.

∞: maintenir les bras étirés de chaque côté, les mains tombent des poignets. RDF pendant 3 min.

Ω : IN, rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.



### 3. ☲: posture du rocher, les genoux largement écartés

→ stimule les glandes thyroïde et parathyroïde ainsi que le centre du nombril.

∞: soutenir le corps avec les bras, IN, retenir le souffle et pomper l'estomac aussi longtemps que possible. EX, recommencer la séquence pendant 1-2 min. Ensuite descendre à 30° et continuer pendant 1-2 min.



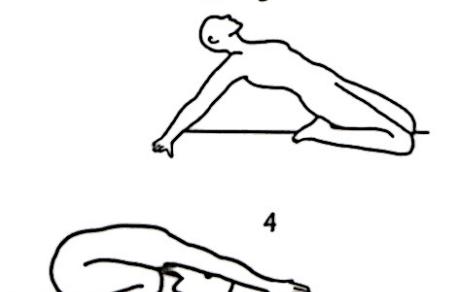
### 4. ☳ : Gouroupranam

→ amène du sang au cerveau et régénère des éventuels dégâts causés par la consommation de drogues ou d'alcool.

∞: se détendre pendant 1 min, ensuite commencer RLY pendant 2 min , ensuite commencer à chanter

**ONG, ONG, ONG, ONG, SOHUNG, SOHUNG, SOHUNG**

pendant 2 min.



### 5. ☴ : étirement du nerf de vie

→ rééquilibre les énergies.

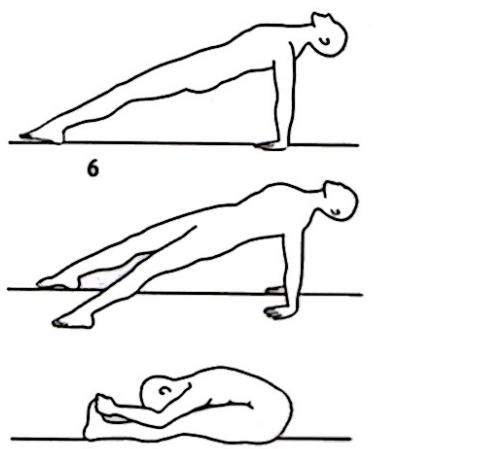
∞: attraper les gros orteils avec les mains en assurant une pression avec les pouces sur les ongles des orteils. EX descendre tout en allongeant la colonne, la tête suit en dernier. Rester dans cette posture pendant 1 min.



### 6. ☵ : planche inversée

→ pour la glande thyroïde, le bas du dos et le cœur

∞: maintenir le corps très droit, la tête en arrière. RDF pendant 30 sec. Ensuite commencer à « marcher » avec les pieds vers l'extérieur et revenir vers le centre etc. RDF est maintenu pour 30 sec. Ensuite se mettre immédiatement dans la posture de la pince pendant 1 min.



7. : Mahamudra / étirement du nerf de vie  
 → ouvre les poumons, équilibre l'aura et stimule la glande pituitaire.

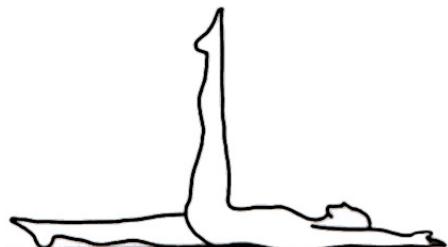
Δ: tirer le pied contre soi afin d'étirer la jambe, reculer le menton, garder le dos droit.  
 ∞: plier la jambe gauche sous les fesses, attraper le gros orteil de la jambe droite avec les deux mains en assurant une pression avec les pouces sur la partie inférieure de l'orteil. IN profonde, EX et rétention pendant 8 sec. Mulbandha et Uddhijâna-bandha appliqués. Pendant 3 min.  
 Ω : détente de 5 min.



8. : posture couchée avec les bras au-dessus de la tête

Δ: monter la jambe gauche à 90°. RDF pendant 1 min. Changer la jambe tout en maintenant RDF pendant 1 min. Ensuite monter les deux jambes à 20 cm du sol et continuer RDF pendant 1 min.

Ω : détente de 2 min.

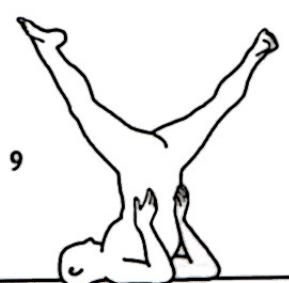


9. : chandelle avec jambes écartées

→ pour la glande thyroïde.

∞: RDF, pendant 3 min.

Ω : détente sur le dos pendant 3 min.

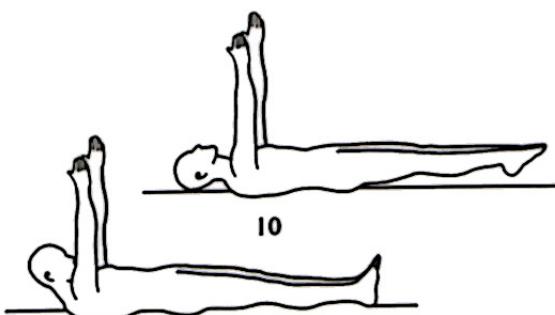


10. : posture couchée

→ pour le centre du cœur.

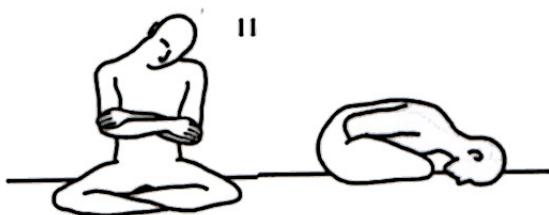
∞: bras tendus à 90°, paumes face à face. IN monter les jambes 10 cm, EX descendre les jambes et presser le menton sur la poitrine. Continuer pendant 3 min avec RLY.

Ω : détente de 2 min.



11. : posture simple avec rotation de la nuque  
 → pour le centre du cœur.

∞: croiser les bras devant la poitrine. Dessiner lentement un 8 couché avec la tête, 30 sec dans une direction, 30 sec dans l'autre direction. IN profonde et s'incliner au sol. EX, remonter le plus vite que possible. Répéter 10 X.



12. : posture simple avec Gyan Mudra

∞: méditer en chantant

God & Me, Me & God, God & Me are one.

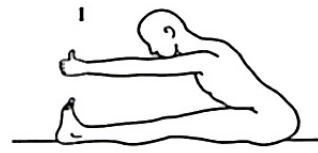


## KRIYA POUR LES REINS

### 1. नु : posture assis jambes allongées

Δ: maintenir le dos plaqué au sol.

∞: enrouler les doigts (ne pas faire des poings) et tirer les pouces en haut. Se bercer en avant et en arrière en partant des hanches. Respiration puissante qui devient de plus en plus lourde. Environ 2 bercements toutes les 5 sec. Pendant 5–6 min.



### 2. नु : semi-pont

→ travaille les reins, la nuque, la vessie. La respiration profonde aide la glande pituitaire à secréter des hormones.

∞: IN monter le derrière et presser le centre du nombril vers le haut, EX revenir au sol. Les pieds et la nuque restent plaqués au sol. Bouger de manière rythmique pendant 8 min.



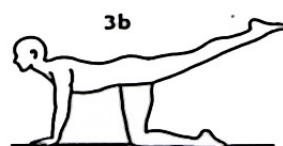
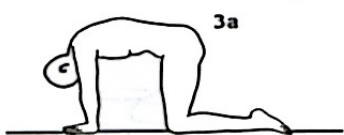
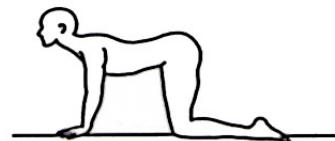
### 3. नु : chien / chat (variante)

→ stimule l'activité des reins.

Δ: ne pas plier les bras.

∞: IN presser la colonne vers le bas comme si quelqu'un s'assoie sur le dos, EX amener le menton vers la poitrine et faire le dos rond, continuer avec RD de manière rythmée, accélérer avec l'échauffement de la colonne. Pendant 2 min.

Ensuite étirer la jambe en arrière, tenir 30 sec, changer de côté, 30 sec. Changement du côté et frapper la fesse avec le talon, 1 min, changement de côté, frapper la fesse avec le talon, 30 sec.



### 4. नु : plier les jambes sur la poitrine

∞: mettre le nez entre les genoux et se détendre dans cette posture pendant 1–2 min. Tout en restant dans la posture commencer à chanter « Nobility » (ou un autre mantra) pendant 6–7 min. Si non, il est aussi possible de faire une RLY.



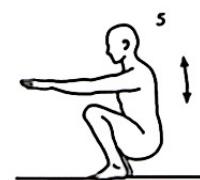
### 5. नु: posture du corbeau

→ travaille les reins et la vessie. En cas de vertige, boire de l'eau après cet exercice.

Δ: se trouver une posture stable debout, les jambes légèrement écartées, les pieds parallèles.

∞: s'accroupir, les bras sont tendus, la plante des pieds au sol. Se balancer légèrement pendant 1 min. Commencer à chanter **Har, Har, Har...** La pointe de la langue frappe le palais supérieur. Se concentrer sur la connexion entre le centre du nombril et la langue. Chanter pendant 2 min.

Ω : IN, mettre sous tension musculaire la bouche et les lèvres et équilibrer tout le corps avec la respiration. Garder la tension, se contrôler complètement avec la respiration pendant 20 sec, répéter 2x. EX, relâcher.



### 6. नु : posture simple avec Kunchun Mudra

Δ: maintenir le mudra avec précision pendant la durée de la posture.

∞: mettre les mains en Gyan Mudra. Main droite près de l'oreille et basculée en arrière, main gauche contre le bas. Mettre sous tension toute la musculature des hanches, des fesses et des côtes afin de monter la structure du corps supérieur comme pour enlever le poids du corps. Tirer l'abdomen, monter les côtes, poitrine dehors, menton reculé. Tenir 30 sec et relâcher. Continuer pendant 5 min. IN et se détendre. Toujours en gardant la tension commencer à chanter : **Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio.** Les yeux deviendront lourds et la respiration légère. Chanter pendant 5 min. IN et relâcher.

## SAT KRIYA « WORK OUT »

Ce kriya apporte de l'énergie aux trois premiers chakras et les équilibre. La posture du Sat Kriya est particulièrement connue pour son impact sur le deuxième chakra, le SWADISTHANA.

Le Sat Kriya est une des postures fondamentales du Kundalini -Yoga et il est recommandé de pratiquer cette posture tous les jours au moins 3 min. Pratiquez-la si vous n'avez pas du temps pour d'autres asanas !

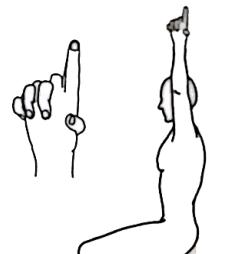
→ Stimule directement l'énergie de la Kundalini, rééquilibre les énergies sexuelles, améliore l'état de santé générale grâce à un massage des intestins, renforce le cœur grâce à la contraction du centre de nombril.

1.  $\bowtie$  : Sat Kriya, bras droits collés contre les oreilles, doigts entrelacés, pour les hommes le pouce gauche au-dessus du pouce droit, pour les femmes l'inverse. Légère application de jalandahar-bandh.

$\infty$ : chanter Sat Nam en appliquant une contraction du diaphragme à chaque Sat, un relâchement à chaque Nam, pendant 5 min.

$\Omega$  : IN, EX et application du mahabandh.

$\cap$ : 3 min.



Sat Kriya

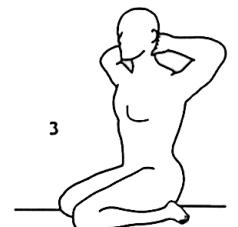
2. répétition de Sat Kriya.

3.  $\bowtie$  : étirement de la poitrine

$\Delta$ : veiller à une bonne ouverture de la poitrine.

$\infty$ : RLY, la concentration se porte sur le troisième œil, pendant 3 min.

$\Omega$  : IN, brève rétention.



4. répétition de Sat Kriya pendant 3 min.

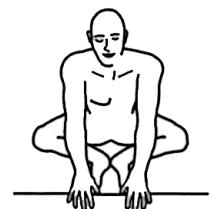
$\cap$ : 2 min.

5.  $\bowtie$  : la grenouille

$\Delta$ : rester sur les pointes des pieds, les pointes des doigts s'appuient par terre.

$\infty$ : IN en montant le fessier, tête en alignement avec la colonne, EX s'accroupir, le regard vers le haut, 26 X.

$\cap$  : 1 min.

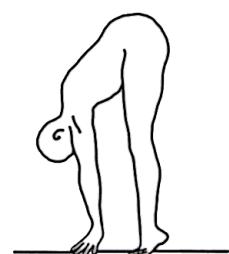


6. répétition de Sat Kriya pendant 3 min.

$\cap$ : 1 min.

7. répétition de la grenouille, 10 X, sans relaxation.

8. répétition de Sat Kriya pendant 3 min, sans relaxation.



9. répétition de la grenouille, 15 X, sans relaxation.

10. répétition de Sat Kriya pendant 3 min, sans relaxation.

11. répétition de la grenouille, 10 X, sans relaxation.

12. répétition de Sat Kriya pendant 5 min.

$\Omega$  : IN, application de mulbandh pendant 30 secondes, EX complète, appliquer mahabandh le plus longtemps que possible.

$\cap$  : 15 min.

## La relaxation

La relaxation joue un rôle important dans le yoga. La posture adaptée est celle de l'homme mort (Savasana). On se couvre avec une couverture en laine et procède à une détente du corps complet. Parfois les relaxations sont guidées ce qui aide à prendre conscience de son corps et de son mental. Les énergies libérées lors du kriya peuvent alors s'équilibrer et se mettre en place. Stimulé par une musique méditative ou par le gong, on peut s'évader et se laisser rêver. Au cas où le mental recommencerait à se préoccuper des choses quotidiennes, on ramène son attention sur la respiration et la perception de son corps.



la posture de l'homme mort



la feuille enroulée



Gouroupranam



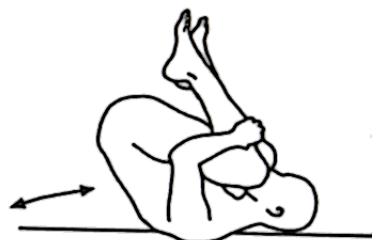
posture simple avec Gyan-mudra



genoux sur la poitrine

### Etapes de réveil après la relaxation profonde

- prendre quelques respirations profondes
- faire bouger les mains les pieds et étirer les bras au-dessus de la tête
- faire l'étirement du chat des deux côtés
- frotter les paumes des mains et des pieds pour stimuler les Nadis
- faire quelques bascules pour masser le dos
- revenir dans la posture assise



## **La méditation**

---

Les méditations présentées ici donnent un petit aperçu des possibilités. Surtout au stade initial, il est très important de vivre des moments de « succès » puisque notre mental n'est pas encore très convaincu du « bien fondé de la chose ».

Dans les instructions d'un certain nombre de kriyas, la méditation est déjà proposée. Pour d'autres, il faudra trouver une méditation stimulante, qui donne envie, qui amuse ou qui défie. Ensuite vous la pratiquez 3, 7, 11, 22, 31 minutes \*. Ces temps correspondent à certains mécanismes physiologiques qui s'enclenchent lors de la méditation, notamment le système endocrinien qui nécessite un laps de temps pour commencer à secréter des hormones. Plus longtemps vous pratiquez une méditation, plus sa projection en sera consolidée.

(\* 3 minutes : le sang a circulé 1 fois entièrement à travers le corps, 11 minutes : le système nerveux s'adapte à la posture, les glandes commencent à secréter davantage, 22 minutes : la projection de la méditation /posture se sent dans le corps subtil, 31 minutes : la projection est ancrée dans l'aura, 37 minutes et plus : l'aura s'unifie avec l'Universel.

Ces temps et durées sont indicatifs et ne se basent pas sur des recherches d'ordre scientifique mais sur des expériences empiriques. Je trouve cependant intéressant d'observer que la durée a effectivement une influence sur la perception de son corps et de l'objet de méditation : le corps est perçu comme moins dense, le mental après la phase « qu'est-ce que je m'ennuie » commence à coopérer, la conscience devient perceptible et est dissociée du travail mental.)

## **Les méditations avec mantra chanté**

Comme il est difficile d'expliquer comment chanter un mantra, je vous suggère de suivre un cours\* et/ou d'acheter quelques disques avec des mantras qui vous plaisent. C'est un rayon où il y a à « boire et à manger » et c'est à chacun de faire son choix. Il y a beaucoup de New Age dans l'air !

Cependant, même un enregistrement qui n'est pas forcément à notre goût peut bien servir comme support de méditation. Il ne s'agit en effet pas de juger la musique mais de calmer le mental grâce à la répétition du mantra, le japa.

Par ailleurs, il faut veiller à trouver la bonne prononciation. Telle qu'une fréquence radio, le mantra s'utilise pour se mettre sur une certaine fréquence. Moins il y aura de « perturbations » le meilleure sera la qualité de votre pratique.

La traduction d'un mantra est souvent un peu boîteuse et la magie des paroles se perd. Il s'agit en effet d'enchaînements de mots, de sons et de syllabes très anciennes. Cependant il n'est pas nécessaire de trop se soucier du sens des mots. Un mantra « fonctionne » sans que l'on comprenne sa signification, il s'agit plutôt de capter l'émotion, le sens profond qui s'y trouvent.

Le mieux est de les tester lors d'une méditation : si le chant ou la récitation apporte un bien-être et que vous vous sentez à l'aise, tout va bien. Si vous vous sentez inconfortable, demandez-vous pourquoi. C'est dans la confrontation que se trouvent souvent les éléments qui nous amènent plus loin.

Après tout, vous pouvez toujours vous tourner vers des méditations silencieuses.

## **Quelques techniques pour poser sa voix**

---

Le chant du mantra ne suit pas exactement les techniques habituelles du chant. Si le chant se dirige vers l'extérieur, le chant du mantra se dirige vers l'intérieur.

Il n'existe pas des critères de beauté, une belle voix est simplement une voix de quelqu'un qui est ouvert, détendu, sans fard. Pour s'ouvrir et détendre le larynx et pharynx rien de tel que faire des puissants bâillements.

Ensuite il faut détendre les yeux dans leurs orbites, c'est à dire relâcher les muscles oculaires, et créer un espace vide et lumineux à la place des yeux. Par la respiration on s'imagine cet espace grandir, on le fait descendre par la gorge et la poitrine.

Il faut alimenter le cœur avec le son chanté, donc il est important que le torse soit droit et que le sternum monté.

Le travail du chant se fait uniquement avec le diaphragme, la sangle abdominale, normalement impliquée dans le chant, reste détendue. (C'est en chassant complètement l'air qu'on peut sentir la sangle abdominale.)

Pour vous contrôler, posez les mains sur vos côtes, inspirer profondément, le ventre se met « dans vos mains », et chantez un long ooo stable. La position des côtes, du ventre restent le plus longtemps en place. Les lèvres sont détendues, plutôt fermées qu'ouverte, le son enrichit l'intérieur et quand vous posez vos mains sur votre poitrine, elle doit vibrer.

On cherchera plutôt les sons graves de sa voix. Faites vibrer les sons des voyelles en vous, on commencera par des ooo, ensuite des aaa et des ououou, des uuu, des eee et des iii. Explorez le sentiment que provoque la voyelle chantée.

- A : expansion, va vers l'extérieur, horizontale
- E : rend conscient, perméable au monde subtil
- É : communication, s'accapare
- O : concerne un volume, un contenu
- OU : union, fusion, agit à l'intérieur
- I : élévation, ascension vers le haut, verticalité

## **Quelques mantras utilisés fréquemment dans le Kundalini-Yoga (Mantras issus de la religion sikh en Punjabi)**

---

### **Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Gourou**

l'Unique / l'Energie vitale / Création / Vérité / Identité / Grand / Extatique / ce qui donne l'Illumination

### **Gourou gourou wahe gourou, gourou ram das gourou**

Rempli de sagesse est celui qui se met au service de l'Infinité

### **Gobinday, mukandy, udaaray, appaary, Hareeung, kareeung, nirmaamay, akaamay**

Soutenant, libérant, illuminant, infini, destructeur, créateur, sans nom, sans désir.

Mantra qui purifie et protège, renforce la patience et la compassion.

**Sa ray saa saa, saa ray saa saa, saa ray saa saa, saa rung, Har ray har har, Har ray har har, Har ray har har, har rung**

Saa = l'ether / l'Infini / Dieu

Har = créativité de la Terre

Le chant de ce mantra permet de vaincre toute adversité car les deux son, Saa et Har sont tissés ensemble. Il donne la capacité de communiquer efficacement et d'acquérir de la sagesse.

**Ong namo guru dev namo** (version pour l'ouverture de la séance)

Je fais appel à la force créatrice universelle en moi

**Ong namo gourou dev namo gourour dev namo gourou deva** (version complète)

Je fais appel à la force créatrice universelle en moi

**Sat Nam**

Identité véritable

**Gourou gourou wahay gourou gourou ram das gourou**

Plein de sagesse est celui qui se met au service de l'Infini

**Saa Taa Naa Maa**

Infini, Vie, Transformation, Réincarnation

**Har Haray Hari Wa he Guru**

Semence, Fluide, Accomplissement, dans l'Infini // seed, flow, completion, unto the Infinite

**Humee Hum Brahm Hum**

Nous sommes nous, nous sommes Dieu

**Adi shaktee, adi shakti, namo, namo,**

**Sarab shakti, sarab shaktee, namo, namo,**

**Prithim bakwati, prithim bakwati, namo, namo,**

**Kundalini mata shakti mata shakti, namo, namo.**

Je m'incline devant la force primaire, Je m'incline devant la force et l'énergie de la compassion, Je m'incline devant la création, Je m'incline devant la force créatrice de la Kundalini, la force primaire maternelle.

**Raa maa daa saa saa say so hung**

Raa = soleil, Maa = lune, Daa = terre, Saa= éther, Saa Say = l'Infini dans sa totalité, So = immersion, Hung = vibration infini du réel

Ce mantra est utilisé pour accorder le « moi » avec l'Univers. Il a un effet curatif car les 8 sons stimulent la circulation de la Kundalini dans la Shushumna.

## **Wahe Gourou Wahe Jio**

C'est le mantra de l'extase.

Wahe est à comprendre comme le « wouah » anglais, gourou = ce qui donne l'Illumination, Jio = mon âme aimé

## **ONG // OM // AUM**

Le mantra des mantras: Conscience créative

Par ailleurs, chaque religion a son « répertoire de mantras » : **Om Mani Padme Hung, Amen, Halleluja, Dominus Illuminatium, Elohim, om namaha shivaya , Om bhur bhuva suaha...** Il y a des quantités de mantras magnifiques et puissants à découvrir !

## Quelques méditations

### 1. Méditation guérissante avec le Siri Gaitri Mantra

Pendant 11 à 31 minutes

Posture simple, presser les coudes contre la cage thoracique, les mains tombent et s'ouvrent vers le ciel. Focaliser sur la pointe du nez, garder la colonne vertébrale droite et chanter

**Raa Maa Daa Saa, Saa Say So Hung.**

Le chant d'un mantra correspond à une expiration complète, sur les syllabes So et Hung le centre du nombril est tiré puissamment vers la colonne. Bien prononcer les syllabes afin de stimuler les Nadis qui se terminent dans le palais.

Pour finir inspirez profondément et offrez une prière guérissante à une personne que vous souhaitez guérir ou à vous même. Visualisez cette personne totalement saine, rayonnante et forte. Ensuite montez vos bras et secouez vigoureusement les bras les mains et les doigts.



### 2. Méditation avec récitation complète du Adi Mantra

**Ong Namo Gourou Dev Namo, Gourou Dev Namo, Gourou Deva**

Assis dans la posture simple mettez vos mains en Gyan Mudra, ensuite joignez-les devant la poitrine, pouce contre pouce, petit doigt contre petit doigt, les pointes des doigts se joignent.

IN, et sur l'expire récitez le mantra à une vitesse constante au moins 3 à 5 fois. Restez constant et régulier et augmentez seulement le nombre de récitations quand un rythme parfait est atteint.

La récitation de ce mantra va vous apporter le sentiment de guidance et de connexion spirituelle. Il fonctionne comme un crochet,- vous devenez plus réceptif aux messages de votre corps, votre mental et votre intuition.

### 3. Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Gourou

Ce mantra permet de se relier directement avec le Divin : « Tous les mantras sont bon car ils éveillent tous au divin, mais ce mantra est le mantra de notre temps. Il représente le chemin de la connaissance spirituelle progressive de l'Etre. » Yogi Bhajan

Ce mantra se chante sur deux respirations et demie. Visualisez l'emplacement de chaque chakra en montant depuis en bas jusqu'en haut et appliquez les bandhas tout en montant.

Première expiration :      **Ek Ong Kar**      **Inspiration profonde**

Deuxième expiration :      **Sat Nam Siri**      **Demi-inspiration**

Troisième expiration :      **Wahe Gourou**      **Inspiration profonde**

Le même mantra peut être récité de manière rapide.

Vous trouvez les explications sur la page du kriya « Les 10 corps ».

#### **4. Méditation de pranayam et d'écoute:**

1. Voici une séquence de méditations pour des personnes déjà habituées à des méditations plus longues. Elle permet à atteindre un profond état de méditation et de demeurer dans le calme mental sans difficulté.

(Ces méditations peuvent également être pratiquées de manière dissociée, les temps peuvent être divisés.)

##### **4.1. Pendant 16 minutes :**

Assis en posture simple, la main gauche en Surya Mudra, main droite en Gyan Mudra posées sur les genoux. Les yeux sont fermés, la langue est tirée dehors. « C'est d'abord un déséquilibre inconfortable mais après 9 minutes l'équilibre se retrouve, l'auréole se stabilise et vous protège. Quand la langue est dehors, Dieu vous pénètre » Yogi Bhajan

Pour terminer, inspirer, contracter les muscles de tout le corps (3X).

##### **4.2. Pendant 15 minutes :**

Garder les bras de chaque côté du corps les index pointés vers le ciel, les autres doigts forment une poigne, le pouce est replié sous le petit doigt. Focaliser sur la pointe du nez. Se projeter en « sciunnia » (= calme mental). Garder l'index tendu. Expérimenter l'état de sciunnia.



##### **4.3. Relaxation dynamique pendant 7 minutes :**

Mettre une musique de percussion du Punjabi. Danser avec les bras et épaules tout en restant assis.

##### **4.4. Pendant 31 minutes :**

Presser les coudes contre la cage thoracique, les mains tombent et s'ouvrent vers le ciel. Focaliser la pointe du nez, garder la colonne vertébrale droite, connecter les 2me et 4me chakra et respirer profondément avec un rythme ralenti. Ecouter le mantra **Gourou Ram Das** et se laisser remplir de l'énergie. Imaginez-vous être un homme de cavernes : c'était leur posture de prière.



Pour terminer, inspirer profondément, poser les mains sur le centre du cœur et expulser puissamment d'un coup l'air par la bouche. Répéter en mettant les mains sur le centre du nombril. Répéter une dernière fois avec les mains en mudra de prière devant la poitrine. Relaxer.

## **5. Méditations avec le mantra Sa ta na ma**

---

5. 1. En marchant on récite mentalement sur l'inspire **Sa ta na ma**, **Sa ta na ma** à chaque pas une syllabe. L'inspiration est coupée en 8 parts. L'expiration se fait en une traite mais sur 8 pas également. En même temps, les doigts sont positionnés de manière suivante : **Sa** - Gyan Mudra, **ta** - Shuni Mudra, **na** - Surya ou Ravi Mudra, **ma** - Buddhi Mudra. Marcher ainsi pendant 5 min, ensuite marcher de manière détendue pendant 5 min, ensuite reprendre la méditation etc. Cette méditation a un effet calmant et aide à se libérer de situations de stress.

5.2. La même méditation peut être pratiquée pendant 11 min ou plus en posture de méditation habituelle.

5. 3. Il est également possible de réciter le mantra à haute voix pendant 3 min, ensuite le mantra est chuchoté pendant 3 min, ensuite il est récité mentalement pendant 3 min ensuite il est à nouveau chuchoté pendant 3 min pour finalement être récité à haute voix pendant 3 min. Cette méditation permet de comprendre le lien entre le Manifesté et Non-Manifesté.

## **6. Méditation silencieuse avec focalisation sur la respiration pour débutants**

---

Installez-vous confortablement dans une posture de méditation, laissez la respiration prendre un rythme profond.

Comptez les respirations jusqu'à dix, et observez en même temps le mental et son activité. Laissez passer les pensées sans s'engager, au moment où la concentration est perdue, faire revenir le mental vers l'objet de la méditation. A pratiquer quelques minutes tous les jours pendant une période d'au moins 40 jours. C'est ainsi qu'on peut plus facilement observer une amélioration de la force de concentration.

Il peut prendre plusieurs années de pratique pour réussir à maintenir le mental dans le calme (sciunna) pendant une demi-heure, donc ne découragez pas trop vite et augmentez le temps de méditation petit à petit.

## **7. Méditation silencieuse avec focalisation sur la respiration et changement de narine**

---

Installez-vous confortablement dans une posture de méditation. Fermez avec le pouce de la main droite la narine droite (appuyer le pouce sur l'aile de votre nez). IN par la narine gauche. Changement de la fermeture de la narine en plaçant le petit doigt de la main droite sur l'aile de la narine. EX par la narine droite. IN par la narine droite, changement, EX par la narine etc. Pratiquez cette façon cette méditation ou pranayama a un effet équilibrant sur le corps prânique. Pour vous aider à maintenir la concentration vous pouvez vibrer mentalement le mantra Sat Nam, ou suivre le cheminement de votre respiration, ou visualiser Ida et Pingala et faire suivre la respiration le long de ces canaux d'énergie.



Cette méditation est très connue et il y a des variantes possibles : sans changement, visualisation de nettoyage des nadis...L'expiration par la narine droite a un effet calmant, l'expiration par la narine gauche a un effet stimulant, l'alternance un effet équilibrant.

## Les mudras les plus pratiqués

Les mudras sont des positionnements de mains et doigts. Comme chaque partie de la main représente une certaine zone réflexe du corps, la position des doigts transmet un message au système énergétique qui constitue notre appareil corps/mental. Dans la méditation le mudra est combiné avec un pranayam ou une posture.

Gyan Mudra



Shuni Mudra



Surya ou Ravi Mudra



Buddhi Mudra



Fermeture de venus



Mudra de prière



Fermeture de l'ours



## Clôture de la séance

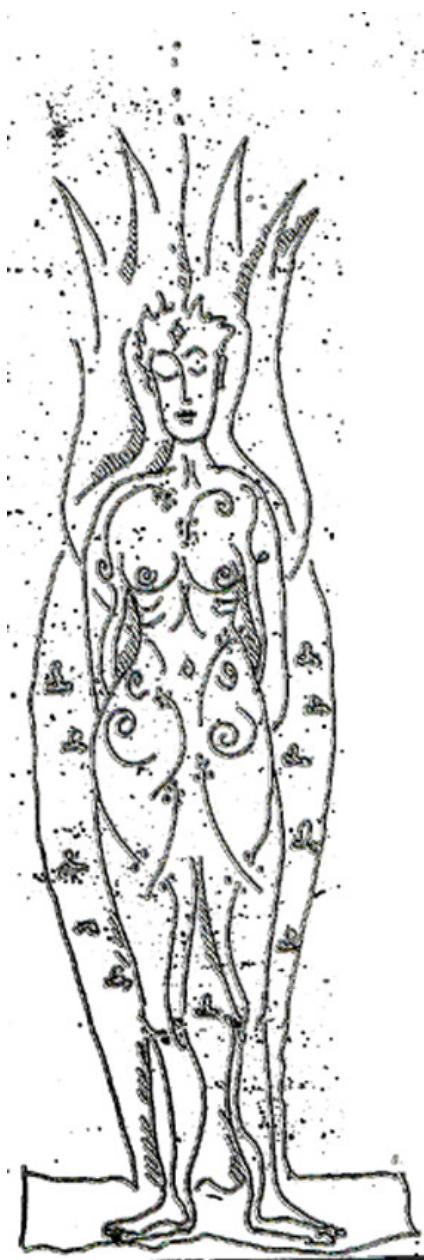
---

Pour ceux qui restent strictement dans la tradition du Kundalini-Yoga de Yogi Bhajan, une chanson folk se chante en clôture de la séance de Yoga. Cette chanson est très souvent pratiquée chez les enseignants américains moins en Europe.

Voici les paroles :

May the long time sunshine upon you,  
all love surround you,  
and the pure light within you,  
guide your way on.

May the long time sun shine upon you,  
all love surround you,  
and the pure light within you,  
guide your way on. (3 X)



La fin est constituée par le chant de trois longues **Sat Nam**. Sat sur 7 temps, Nam sur 1 temps.

## Organisations

---

L'organisation faîtière pour le Yoga est le IKYTA (International Kundalini Yoga Teacher Association) et le 3HO (Happy, Holy, Healthy Organisation)

Pour en savoir plus ou pour faire des commandes consultez les sites :

Suisse : [www.3ho.ch](http://www.3ho.ch) // Etats-Unis : [www.3ho.org](http://www.3ho.org) // Allemagne : [www.satnam.de](http://www.satnam.de), [www.worldofyoga.de](http://www.worldofyoga.de) // France: [www.kundalini.fr](http://www.kundalini.fr)

## Manuels & musique de Kundalini-Yoga:

---

Vous pouvez facilement trouver où commander des livres et CD en allant sur les sites mentionnés.

Manuel principal :

The Aquarian Teacher, KRI, International Kundalini Yoga Teacher Training, Level One, Yogi Bhajan Très complet avec un livre théorique, donnant les bases du Kundalini-Yoga, plus un manuel avec les Kriyas et méditations les plus pratiquées dont certains sont traduits dans ce manuel. L'investissement (environ 100 chf ) vaut à mon avis le coup, en anglais, allemand ou français

Autres manuels pratiques en anglais :

Self Experience // Physical Wisdom // Self Knowledge // Owner's Manual of the Human Body

Manuel en français et allemand:

**Manuel du Yoga de la Kundalini (Marabout)** // Das Kundalini Yoga Handbuch (Heyne), Satya Singh. Bien structuré et compréhensible pour débutants.