



# YOGA *Marinella* OCCORSO

Sat Nam,

Voici quelques séances que vous avez pratiqué ces derniers mois (sauf Nabhi krya pour le cours du mercredi). Je les mets à disposition pour que vous puissiez, si vous souhaitez, les pratiquer à nouveau.

Attention : les temps indiqués sont prévus pour des élèves avancés. Vous pouvez réduire les temps de tous les exercices d'un krya (par exemple de moitié pour Nabhi krya), et pour les exercices avec indication 108 fois ou 54 ou 26 il est possible de réduire de moitié ou plus (ex. à partir de 13 grenouilles).

Les séances sont :

## TABLE DES MATIERES

SURYA KRYA .....	ii
1ER CHAKRA : KRYA POUR LA RESISTANCE AUX MALADIES ET SOUTIEN CARDIAQUE .....	iii
KRYA DES INTESTINS EN BONNE SANTE .....	iv
2 EME CHAKRA : TRANSFORMATION DE L'ENERGIE SEXUELLE .....	v
3 EME CHAKRA : NABHI KRYA .....	ix
KRIYA POUR ÉLÉVATION .....	x

**Bonne pratique !**

**Chaleureusement,**

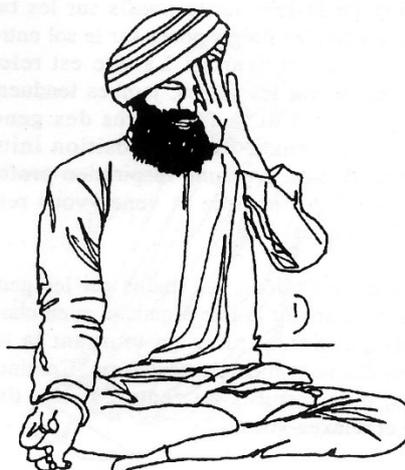
**Marinella**

## SURYA KRIYA

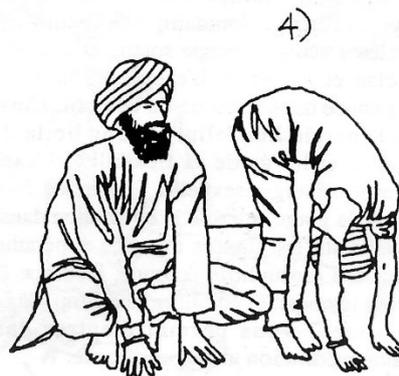
1) Assis jambes croisées, la colonne bien droite, la main droite en gyan mudra, reposée sur le genou. Bouchez la narine gauche avec le pouce de la main gauche, les autres doigts pointés vers le ciel. Respirez longuement, profondément et puissamment par cette narine. Réstez concentré sur le flux de la respiration 3 à 5 minutes. Puis inspirez et relaxez-vous.

2) Sat Kriya : assis sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, bien raides, paumes jointes. Chantez rythmiquement *Sat Nam* en tirant le nombril vers l'arrière sur le *Sat*, et en relâchant l'abdomen sur le *Nam*. Concentré au 3<sup>e</sup> œil, continuez 3 minutes. Puis inspirez, restez poumons pleins et tirez le mulband, imaginez l'énergie rayonner à partir du centre du nombril et circuler dans tout le corps. Expirez et relâchez les bras. Recommencez l'exercice 3 minutes, puis inspirez, tirez le mulband, et tirez mentalement l'énergie du bas du corps, jusqu'au bout des doigts. Expirez et détendez-vous.

3) Jambes croisées, attrapez les tibias avec les 2 mains. Inspirez en cambrant les reins et en sortant la poitrine, expirez en faisant le dos rond. Gardez la tête droite pendant ce mouvement. Faites vibrer mentalement le mantra *Sat* sur l'inspiration, et *Nam* sur l'expiration. Tirez le mulband sur chaque expiration. Continuez rythmiquement avec des respirations profondes, 108 fois. Puis inspirez, restez quelques secondes avec la colonne bien droite, et expirez. Relaxez-vous.



Sabot 20 octobre  
après jeûne 17.01  
(Commence. mat. 15)



4) Posture de la grenouille : assis sur les talons soulevés du sol, les doigts posés sur le sol entre les genoux largement écartés. La tête est relevée. Inspirez en levant les fesses, jambes tendues, les talons sur le sol et le front près des genoux. Expirez en revenant dans la position initiale. Continuez 26 fois avec une respiration profonde. Inspirez en haut, expirez et venez vous relaxer assis sur les talons.

5) Assis sur les talons, les mains sur les genoux. Inspirez en tournant la tête à gauche et en chantant mentalement *Sat*, expirez en tournant la tête à droite en chantant mentalement *Nam*. Continuez 3 minutes, puis inspirez au centre, la tête droite, expirez et relaxez-vous.

6) Jambes croisées, les mains sur les épaules, les pouces derrière, les doigts devant, les bras parallèles au sol. Inspirez en vous penchant sur le côté gauche, expirez en vous penchant sur le côté droit. Continuez 3 minutes, puis inspirez au centre, bien droit, et expirez en relâchant la posture.

7) Assis dans une posture méditative avec la colonne bien droite. Dirigez toute votre attention au 3<sup>e</sup> œil. Respirez longuement et profondément en gardant le mulband tiré. Observez le va-et-vient de la respiration en inspirant mentalement *Sat* et en expirant *Nam*. Continuez 6 minutes ou plus.

**Commentaires :** "Surya" signifie l'énergie du soleil. Lorsque vous avez beaucoup d'énergie solaire, vous n'attrapez pas de refroidissement, vous êtes énergique, expressif, extraverti et enthousiaste. C'est l'énergie de la purification. C'est ce qui fait que votre corps ne prend pas de poids. Elle favorise la digestion. Elle rend l'esprit clair, analytique, et orienté vers l'action. Les exercices stimulent systématiquement la force pranique positive, et l'énergie kundalini elle-même.

L'exercice 1 active l'énergie solaire et vous donne un esprit clair et concentré. L'exercice 2 libère l'énergie emmagasinée dans le centre du nombril. L'exercice 3 libère l'énergie kundalini le long de la colonne vertébrale, et lui garde sa flexibilité. L'exercice 4 transforme l'énergie sexuelle. L'exercice 5 ouvre le chakra de la gorge, stimule la circulation dans la tête, et travaille sur les glandes thyroïde et parathyroïdes. L'exercice 6 assouplit la colonne, distribue l'énergie dans tout le corps, et équilibre le champ magnétique. L'exercice 7 vous permet d'entrer dans une profonde méditation auto-guérisante.



## Résistance aux maladies et soutien cardiaque



1) Assis jambes croisées. Croisez les doigts des deux mains, l'extrémité des pouces en contact. Les mains, ainsi verrouillées, reposent sur les cuisses, les paumes vers le haut. Tirez le *mul bhand*, en contractant les muscles du rectum vers le haut, en tirant le centre du nombril vers l'arrière, et en tirant les organes génitaux vers le haut. Chantez :

### GOD & ME, ME & GOD ARE ONE

A chaque répétition du mantra, resserrez un peu plus toutes les fermetures. Continuez **3 minutes**.

*Améliore la santé en revigorant le premier chakra et la fonction d'élimination. Il favorise le calme intérieur et la résistance aux maladies.*



2) Assis jambes croisées, les mains en gyan mudra posées sur les genoux, inspirez profondément, expirez lentement et à fond sans laisser la cage thoracique s'affaisser. Restez poumons vides et pompez l'estomac d'avant en arrière. Lorsque vous ne pouvez plus pomper, inspirez, expirez et recommencez, **3 minutes**.

*Stimule le troisième chakra, l'endurance et la force nerveuse.*



3) Assis jambes croisées, amenez le bras gauche dans le dos, pliez le coude et montez la main gauche en-dessous de l'épaule droite, la paume tournée vers l'extérieur. Inspirez profondément, expirez à fond. Restez poumons vides le plus longtemps possible. Tirez le *mul bhand*. Puis inspirez et recommencez le cycle. **Continuez 3 à 5 minutes**.

*Renforce le cœur et accroît la circulation au-dessus du diaphragme.*



4) **Méditation.** Assis dans une posture de méditation de votre choix, méditez sur le mouvement régulier et dynamique de la respiration. Ayez conscience de votre rayonnement et de votre lumière.

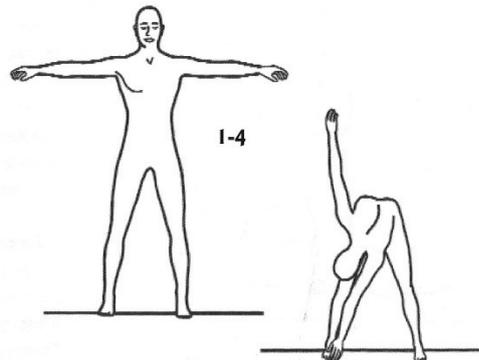
### COMMENTAIRES :

Pour une pratique efficace, faites trois répétitions de ce kriya.

Cette série est tirée de *Sadhana Guidelines*.

## Des intestins en bonne santé

1) **Moulins.** Tenez-vous debout, les pieds écartés un peu plus largement que les épaules. Les bras sont tendus latéralement, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Penchez-vous en avant depuis la taille et effectuez une rotation pour amener la main droite sur le pied gauche, le bras droit tendu en arrière vers le haut. Redressez-vous et continuez ce mouvement pendant **1 minute**, à un rythme d'environ **10 secondes par cycle**. Puis changez de main et de pied, et continuez encore pendant 1 minute.



2) Continuez le même mouvement, mais en alternant gauche-droite et en marquant un temps d'arrêt de **5 secondes** lorsque la main touche le pied, pendant **3 minutes**.

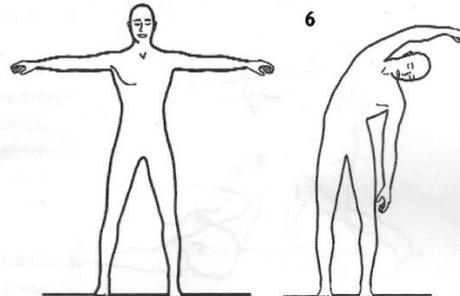
3) Continuez le même mouvement alterné, mais faites une pause de **25 secondes** lorsque la main touche le pied, pendant **2 minutes**.

4) La main touchant le pied, restez dans cette position pendant **2 minutes** de chaque côté.

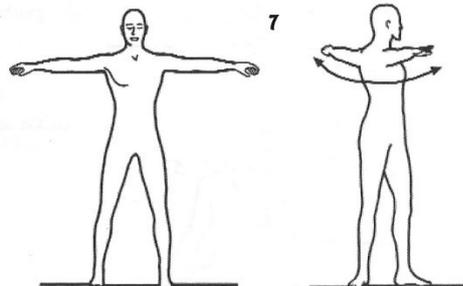


5) *Relaxez-vous pendant 2 à 3 minutes.*

6) **Etirements latéraux.** Redressez-vous, les jambes écartées largement, les bras tendus latéralement, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Inclinez-vous sur la gauche, en laissant le bras gauche glisser le long du corps et en tendant le bras droit au-dessus de la tête. Gardez la colonne droite. Redressez-vous dans la position initiale, et inclinez-vous sur la droite, puis revenez à la position de départ. Faites durer le mouvement **6 secondes** par côté. Continuez pendant **1 minute**.



7) **Rotations du torse en position debout.** La position de départ est identique à celle de l'exercice précédent. En gardant toujours les bras tendus latéralement et parallèles au sol, pivotez le torse et les bras vers la gauche, revenez au centre, puis pivotez vers la droite, et revenez au centre. Faites durer le mouvement **2 à 3 secondes** par cycle complet. Continuez pendant **1 minute**.



8) *Relaxez-vous 10 minutes.*

## COMMENTAIRES :

Ces exercices agissent sur les intestins. Généralement, lorsqu'on est en train de tomber malade, les mouvements intestinaux sont un indice précoce. Il est conseillé de pratiquer ces exercices 30 minutes par jour pour être en bonne santé.

Cette série a été enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan le 4 juillet 1977 et est parue dans *Slim and Trim Yoga*.

## VARUYAS KRIYA

Debout, placez le pied droit en avant, genou droit plié, et étirez la jambe gauche derrière, le cou-de-pied sur le sol. Tendez les bras devant, parallèles au sol, les paumes jointes. Inclinez légèrement la colonne vers l'avant, et fixez le regard sur l'horizon, ou au 3<sup>e</sup> œil. Inspirez profondément et commencez à chanter *Sat Nam* de façon rythmique, en tirant le nombril et un léger mulbhand sur le *Sat*.

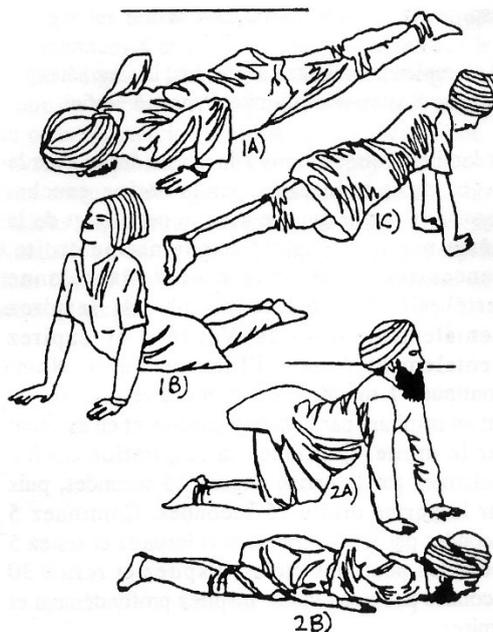
Continuez 1 minute, puis inspirez et relâchez la posture. Changez de jambe et recommencez l'exercice.

**Commentaires :** Ce kriya va vous faire transpirer si vous le faites correctement. Vous pourrez aussi ressentir une sensation de brûlure dans les joues. Vous pouvez augmenter le temps de cet exercice jusqu'à 7 minutes 30 de chaque côté. Il est dit de ce kriya, lorsqu'il est pratiqué et maîtrisé, qu'il fait sécréter l'hypophyse, qu'il régularise l'excès d'énergie sexuelle, et qu'il accroît l'immunité du corps contre les maladies. Il teste la force nerveuse, et rééquilibre le champ magnétique. Si vous ne voulez pas être atteint de tremblement lorsque vous serez âgés, ceci est une excellente pratique qu'il vous est possible de faire maintenant que vous êtes encore jeune. En dehors du fait que vous pouvez pratiquer ce kriya en soi, il est agréable de le faire après une série ayant travaillé sur la flexibilité de la colonne et sur la circulation. Cela va aider à transformer le fluide vital, l'ojas, en une forme utile au maintien de tout le système nerveux.

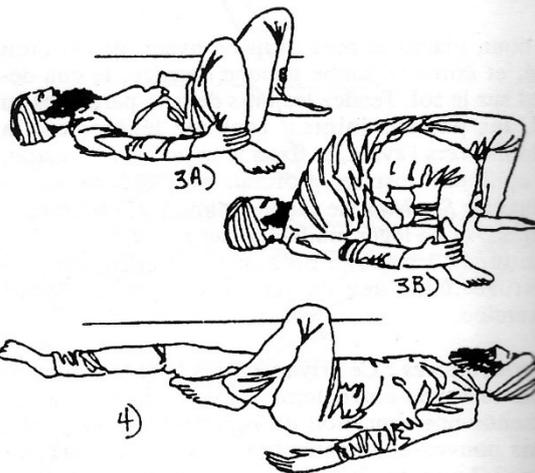
## TRANSFORMATION DE L'ENERGIE SEXUELLE

1) Allongé sur le ventre, les mains de chaque côté sous les épaules (1 A), redressez la tête vers l'arrière et redressez le buste dans la posture du cobra (1 B). Inspirez en levant le bassin pour venir en plateforme avant (1C). Expirez en posant le bassin sur le sol, dans la posture du cobra. Répétez cela 26 fois, puis relaxez-vous 2 minutes sur le ventre. Le professeur doit chanter : *Ong* - la conscience créative et infinie - sur l'inspiration, et *Sohong* - je suis Toi - sur l'expiration. Cela va créer un rythme et permettre au mental de rester concentré.

2) Venez dans la posture de la vache (2 A), puis amenez le menton et la poitrine sur le sol sur l'expiration en fléchissant les bras (2 B). Inspirez en revenant dans la posture de la vache. Le professeur chante *Ong* sur l'expiration, *Sohong* sur l'inspiration. Répétez 26 fois.



3) Venez immédiatement sur le dos, attrapez les chevilles en fléchissant les genoux, les plantes des pieds sur le sol près des fesses (3 A). Inspirez en levant le bassin le plus haut possible (3 B), expirez en le ramenant sur le sol. Répétez 26 fois et détendez-vous 2 minutes, puis répétez encore 26 fois.



4) Immédiatement après, levez les jambes à 45 centimètres et respirez puissamment, longuement et profondément pendant 30 secondes. Puis amenez un genou sur la poitrine, puis l'autre en étendant simultanément la jambe qui venait de se plier, etc, avec une respiration profonde, de 45 secondes à 1 minute. Inspirez, tendez les 2 jambes 5 secondes, puis expirez et détendez-vous.

5) Sur le dos, amenez les plantes des pieds ensemble, et attrapez-les avec vos mains. Roulez sur le dos d'avant en arrière 30 à 45 secondes.

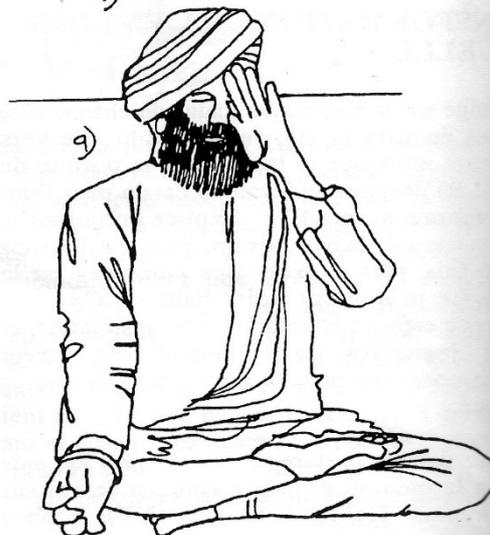


6) Relaxation profonde 2 minutes.

7) Posture de tension : la tête et les pieds relevés de 15 centimètres, fixez les orteils, trouvez votre équilibre et tenez la posture 7 minutes. Inspirez profondément, expirez et restez poumons vides aussi longtemps que possible en tirant le mulbhand. Inspirez, expirez, mulbhand. Répétez cette respiration 4 fois, et détendez-vous.

8) Complètement relaxé sur le dos, laissez l'énergie circuler. Sentez-vous illimité. Pensez à l'Infini.

9) Jambes croisées, fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche. Fermez la narine gauche avec le petit doigt de la même main, et expirez par la narine droite. Concentrez-vous sur la base de la colonne vertébrale, et tirez le mulbhand. Inspirez mentalement *Sat* - la Vérité - et expirez mentalement *Nam* - l'Identité ou le Nom. Continuez 1 minute. Puis faites la respiration du feu en inspirant par la narine gauche, et en expirant par la droite. Continuez la respiration du feu seulement par la narine gauche 15 secondes, puis par la narine droite 15 secondes. Continuez 5 secondes par les 2 narines, puis inspirez et restez 5 secondes poumons pleins. Expirez et restez 30 secondes poumons vides. Inspirez profondément et expirez.



10 ) Chantez *Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru* de la manière suivante :



Lorsque vous chantez *Sat Nam* et *Guru*, tirez et relâchez le mulbhand. Il va progressivement devenir si fort, qu'il sera facile de le tenir tiré pendant tout le chant. Continuez 6 minutes. Inspirez, tenez 15 secondes et expirez. Relaxez-vous ou méditez.



**Commentaires :** Notre culture nous conduit à voir le sexe comme un moyen de plaisir et de reproduction. On ne nous a pas inculqué le besoin de modérer l'activité sexuelle, dans le but de conserver notre santé et notre équilibre nerveux.

L'expérience sexuelle réalisée avec la conscience juste peut vous donner l'expérience de Dieu et de la félicité. Mais avant que cela puisse se produire, vous devez charger vos batteries sexuelles et posséder une réelle force. Le liquide séminal produit par l'homme et la femme contient une haute concentration de sels minéraux et d'éléments qui sont cruciaux pour le fonctionnement du cerveau et l'équilibre nerveux. Il est réabsorbé par le corps si on lui laisse le temps de mûrir. Son essence, ou *ojas*, s'infiltré alors dans le liquide céphalo-rachidien. Faire fonctionner votre mental sans *ojas*, revient à faire fonctionner une voiture sans huile. Vous ne pouvez aller bien loin. A peu près 90% de votre énergie sexuelle est utilisée pour réparer et rajeunir les organes du corps. Un Yogi reste puissant toute sa vie. Aux U.S.A, le pouvoir sexuel disparaît vers la quarantaine.

Ce kriya va régénérer l'énergie sexuelle et la transmuter en *ojas* et en énergie guérissante.

Les 3 premiers exercices activent le 2<sup>e</sup> chakra, puis le centre du nombril et le bas de la colonne. L'exercice 3 est spécialement efficace pour soulager les tensions et les problèmes d'ovaires. Les exercices 4 et 5 font monter l'énergie dans le système digestif. L'exercice 7 distribue l'énergie du centre du nombril vers le plexus solaire et le centre du cœur. L'exercice 9 utilise un pranayama pour ouvrir complètement les canaux psychiques, et faire monter l'énergie Kundalini jusque dans les chakras supérieurs. L'exercice 10 utilise l'énergie Kundalini avec le mantra, pour projeter l'esprit dans l'infini du cosmos, au-delà de la conscience terrestre normale.

1) **Extensions alternées des jambes.** Allongé sur le dos, inspirez et levez la jambe droite tendue à 90°. Expirez et baissez-la. Répétez avec la jambe gauche. Continuez en alternance, en respirant profondément et puissamment pendant **10 minutes**.

*Cet exercice agit sur l'appareil digestif inférieur.*

2) **Extensions des jambes.** Sans marquer de pose, levez les deux jambes tendues à 90° sur l'inspiration, et baissez-les sur l'expiration. Pour plus d'équilibre et d'énergie, gardez les bras tendus vers le haut et les paumes face à face. **5 minutes**.

*Cet exercice agit sur le système digestif supérieur et sur le plexus solaire.*

3) **Genoux contre poitrine.** Pliez les genoux sur la poitrine et encerclez-les avec vos bras, la tête reposée sur le sol. Détendez-vous dans cette position **5 minutes**.

*Cet exercice élimine les gaz et relaxe le cœur.*

4) Démarrez comme avec la posture n°3. Inspirez, ouvrez les bras tendus sur les côtés pour les poser sur le sol, et tendez les jambes devant vous avec un angle de 60° par rapport au sol. Expirez et revenez à la position de départ. Recommencez et continuez **15 minutes**.

*Cet exercice recharge le champ magnétique et ouvre le centre du nombril.*

5) **Extensions des jambes.** Allongé sur le dos, repliez le genou gauche sur la poitrine, maintenez-le en position avec l'aide des deux mains. Tendez la jambe droite à 90°, puis abaissez-la avec un rythme rapide : la jambe se lève sur l'inspiration et se baisse sur l'expiration, pendant **1 minute**. Changez de jambe, et faites le cycle pendant **1 minute**. Répétez le cycle complet encore une fois.

*Cet exercice ajuste les hanches et la région lombaire.*

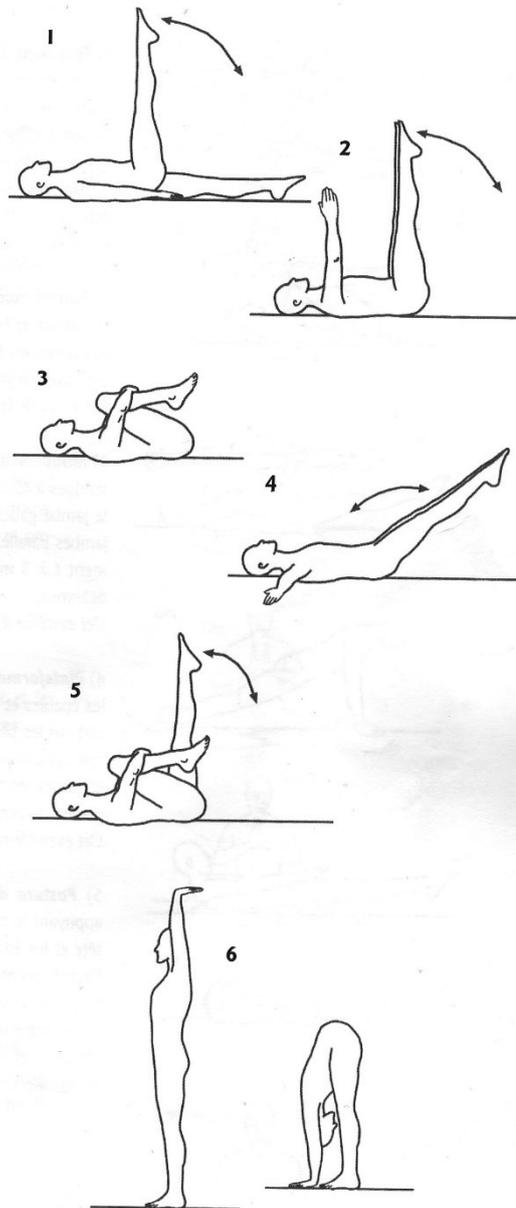
6) **Flexions avant.** Debout et droit, levez les bras tendus au-dessus de la tête, appuyez-les contre les oreilles et étirez les doigts en arrière de sorte que les paumes soient face au ciel ou au plafond. Expirez en vous penchant en avant pour toucher le sol, les bras toujours tendus et collés contre les oreilles, et inspirez en vous relevant, très lentement et en respirant profondément. Sur l'expiration, tirez le *mul bhand*.

Continuez lentement **2 minutes**, puis plus rapidement **1 minute**.  
*Cet exercice agit sur le liquide céphalo-rachidien et l'aura.*

7) Relaxe-vous de façon profonde ou méditez **10 à 15 minutes**.

**COMMENTAIRES :**

Le terme *nabhi* se rapporte au plexus nerveux autour du nombril. Cette série vise à développer la force du nombril. Les durées sont mentionnées pour des élèves ayant atteint un stade avancé. Pour des débutants, commencez par 3 à 5 minutes pour les exercices les plus longs. Ensemble, ces exercices renforcent rapidement la région abdominale et activent la force du troisième chakra.



Cette série facile d'exercices permet une excellente remise en harmonie. Elle agit systématiquement sur la colonne vertébrale et favorise la circulation du prana afin d'équilibrer les chakras.

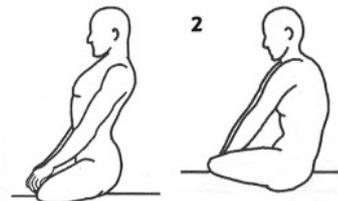
1) **Ego eradicator.** Asseyez-vous les jambes croisées. Levez les bras latéralement pour former un angle de 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Les pouces sont tendus l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous au sommet du crâne et faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Pour terminer, inspirez, amenez les pouces en contact au-dessus de la tête, et déployez les doigts. Expirez et tirez le *mul bhand*. Inspirez et relaxez-vous.

Cet exercice ouvre les poumons, stimule les hémisphères du cerveau et consolide le champ magnétique.



2) **Flexions de la colonne.** Assis les jambes croisées, attrapez les tibias avec les deux mains. Sur l'inspiration, cambrez le dos vers l'avant. Sur l'expiration, arrondissez le dos, en gardant les épaules décontractées et la tête droite. Continuez à un rythme constant en respirant profondément **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, expirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



3) **Rotations de la colonne.** Assis les jambes croisées, les mains agrippent les épaules avec les doigts devant et les pouces derrière. Gardez les coudes levés et les bras parallèles au sol. Inspirez en pivotant le buste et la tête à gauche. Expirez en pivotant à droite. Continuez **1 à 4 minutes**. Pour terminer, inspirez en position de départ. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



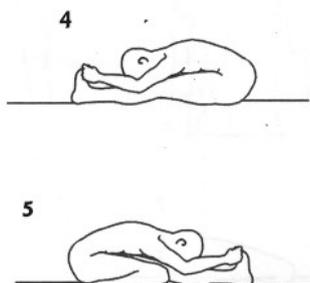
4) **Éirement du nerf de vie.** Tendez les deux jambes devant vous. Enserrez fermement les gros orteils : l'index et le majeur tirent le gros orteil vers vous et le pouce appuie sur l'ongle. Expirez et étirez la colonne vertébrale sur toute sa longueur, penchez-vous vers l'avant à partir du nombril, et en étirant le plus possible la colonne. Inspirez, redressez le buste, la tête remonte en dernier. Continuez en respirant longuement et puissamment **1 à 3 minutes**. Inspirez en vous relevant et gardez un court instant les poumons pleins. Sans bouger, expirez à fond et gardez les poumons vides un court instant. Inspirez et détendez-vous.

Cet exercice agit sur la région lombaire et la partie supérieure du dos.



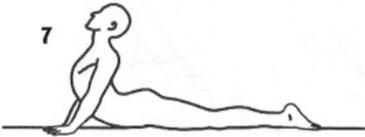
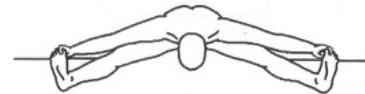
5) **Variante du Maha mudra.** Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche allongée devant vous. Attrapez fermement le gros orteil du pied gauche avec les deux mains, en appuyant sur l'ongle. Expirez, amenez les coudes au sol en étirant la colonne sur toute sa longueur et en vous inclinant à partir du nombril. Continuez d'étirer la colonne vertébrale. Au final, posez la tête sur les genoux. Gardez la position et faites la respiration du feu **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et étirez la tête et le torse vers l'avant et vers le bas. Gardez les poumons vides un court instant. Inspirez, changez de jambe et répétez l'exercice.

Cet exercice favorise la fonction d'élimination, il étire le nerf sciatique et amène la circulation vers la partie supérieure du torse.



**Kriya pour l'élévation** 2 sur 2

6



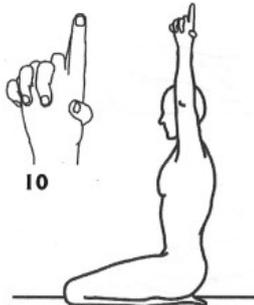
7



8



9



10

6) **Etirement du nerf de vie.** Assis, les jambes largement écartées, attrapez fermement les gros orteils comme dans l'exercice 4. Inspirez et étirez la colonne vertébrale, en tirant sur les gros orteils. Expirez, inclinez-vous vers la gauche et amenez la tête vers le genou gauche. Inspirez, redressez-vous, expirez et inclinez-vous en amenant la tête vers le genou droit. Continuez en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Puis inspirez en vous redressant, expirez en vous penchant devant vous, et touchez le sol avec le front. Continuez ce mouvement de haut en bas **1 minute**, puis inspirez, redressez-vous. Expirez en amenant le front vers le sol. En gardant les poumons vides un court instant, étirez la colonne vers le bas et vers l'avant. Inspirez et détendez-vous.

*Cet exercice assouplit la région lombaire et sacrale, et recharge le champ magnétique.*

7) **Posture du cobra.** Allongez-vous sur le ventre, les mains à plat sur le sol, sous les épaules. Les talons sont joints, la plante des pieds vers le haut. Inspirez dans la posture du cobra : cambrez le dos, vertèbre par vertèbre, de la nuque au coccyx jusqu'à ce que les bras soient tendus. Faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, cambrez le dos au maximum. Expirez et gardez les poumons vides un court instant, tirez le *mul bhand*. Inspirez. Expirez lentement, repliez les bras et détendez la colonne, vertèbre par vertèbre, du coccyx à la nuque. *Relaxez-vous*, allongé sur le ventre, le menton sur le sol et les bras le long du corps. *Cet exercice harmonise l'énergie sexuelle et équilibre les énergies de prana et apana afin que l'énergie de la kundalini puisse monter vers les centres supérieurs, au cours des exercices qui suivent.*

8) **Haussements d'épaules.** Assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez les épaules. Expirez et laissez-les retomber. Continuez à un rythme constant en respirant puissamment **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et détendez-vous.

*Cet exercice harmonise les chakras supérieurs et ouvre la porte aux sécrétions hormonales en direction du cerveau.*

9) **Mouvements circulaires de la tête.** Assis jambes croisées. Faites un cercle avec la tête, dans le sens des aiguilles d'une montre, en amenant l'oreille droite vers l'épaule droite, l'arrière de la tête vers la nuque, l'oreille gauche vers l'épaule gauche, puis le menton vers la poitrine. Les épaules sont relaxées et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré lors des mouvements circulaires de la tête. Continuez **1 à 2 minutes**, puis changez de sens et continuez encore **1 à 2 minutes**. Ramenez la tête au centre et détendez-vous.

10) **Sat kriya.** Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut. Les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche ; les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit. Chantez *Sat Naam* énergiquement, à un rythme constant, environ 8 répétitions toutes les 10 secondes. Projetez le son *Sat* au centre abdominal et au plexus solaire, en tirant au maximum le nombril vers l'arrière et vers le haut. Relâchez le nombril sur *Naam*. Continuez **3 à 7 minutes**, puis inspirez et contractez les muscles depuis les fessiers jusqu'en haut du dos, au-delà des épaules. Visualisez l'énergie jaillissant par le haut du crâne. Expirez. Inspirez profondément. Expirez à fond et tirez le *mul bhand*, poumons vides. Inspirez et relaxez-vous. *Sat kriya fait circuler l'énergie de la kundalini à travers le système des chakras, il favorise la digestion et renforce le système nerveux.*

11) *Relaxez-vous*, assis jambes croisées ou allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.

*La relaxation profonde vous permet d'apprécier et d'intégrer consciemment les changements apportés par la pratique de ce kriya, sur les plans physique et mental. Elle vous permet de sentir l'extension de soi à travers le champ magnétique et l'aura, et de relaxer profondément le corps physique.*

Cette série est tirée de *Keeping Up with Kundalini Yoga*.