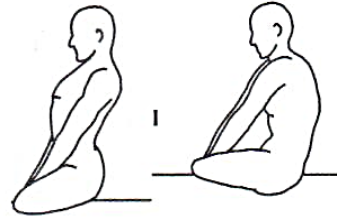
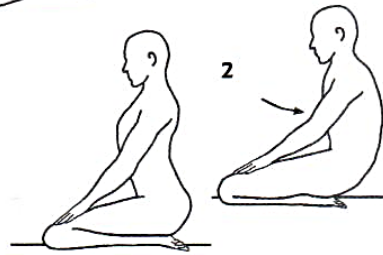


Série de base pour l'énergie de la colonne vertébrale

1) **Flexions de la colonne.** Asseyez-vous les jambes croisées. Attrapez les chevilles avec les deux mains et inspirez profondément. Cambrez la colonne vertébrale vers l'avant et bombez le torse. Expirez et arrondissez le dos. Gardez la tête droite afin qu'elle ne bascule pas d'avant en arrière. Répétez **108 fois**, puis inspirez. Expirez et détendez-vous 1 minute. Les flexions de la colonne vertébrale créent une réaction qui s'effectue sur plusieurs niveaux et qui modifie grandement les proportions et les forces des ondes alpha, theta et delta.



2) **Flexions de la colonne.** Asseyez-vous sur les talons, les mains à plat sur les cuisses. Inspirez et cambrez la colonne vertébrale vers l'avant, expirez et arrondissez-la. Projetez mentalement Sat sur l'inspiration, Nam sur l'expiration. Répétez **108 fois**. RelaxeZ-vous 2 minutes.



3) **Rotations de la colonne.** Asseyez-vous les jambes croisées, accrochez les mains aux épaules, les doigts devant et les pouces derrière. Inspirez et pivotez à gauche, expirez et pivotez à droite. Respirez longuement et profondément. Continuez **26 fois** et inspirez au centre. Détendez-vous 1 minute.



4) **Fermeture de l'ours.** Véroillez les doigts en fermeture de l'ours devant le centre du cœur. Montez un coude et baissez l'autre en alternant et en respirant longuement et profondément en synchronisme avec le mouvement. Continuez **26 fois** et inspirez, expirez et tirez sur la fermeture. Détendez-vous 30 secondes.

5) **Flexions de la colonne.** Asseyez-vous les jambes croisées, attrapez fermement les genoux. En gardant les bras tendus, inspirez en cambrant le haut de la colonne vertébrale vers l'avant, expirez. Répétez **108 fois**. Détendez-vous 1 minute.

6) **Haussements d'épaules.** Haussez les épaules sur l'inspiration, laissez-les tomber sur l'expiration. Faites ça moins de **2 minutes**. Puis, inspirez et gardez l'air poumons pleins 15 secondes avec les épaules en haut. Expirez, relâchez les épaules.

7) **Mouvements circulaires de la tête.** Effectuez des cercles, lentement, avec la tête, **5 fois** en partant de la droite, et **5 fois** en partant de la gauche. Inspirez et redressez la tête.

8) **Fermeture de l'ours.** Accrochez les doigts en fermeture de l'ours au niveau du centre de la gorge. Inspirez, tirez le mul bhand. Expirez, tirez le mul bhand. Puis, levez les mains au-dessus de la tête. Inspirez, tirez le mul bhand. Expirez, tirez le mul bhand. Répétez ce cycle **encore 2 fois**.

9) **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. Prononcez le son Sat en tirant le nombril vers l'arrière, le son Naam en le relâchant. Continuez puissamment, avec un rythme constant, pendant au moins **3 minutes**, puis inspirez, tirez le mul bhand et tirez l'énergie du bas de la colonne jusqu'au sommet du crâne. Expirez, poumons vides et tirez sur toutes les fermetures. Inspirez et détendez-vous.

10) RelaxeZ-vous complètement sur le dos pendant 15 minutes.

COMMENTAIRES :

L'âge se mesure à la souplesse de la colonne vertébrale ; pour rester jeune, restez souple. Cette série travaille de façon systématique de la base de la colonne vertébrale à son sommet. Les vingt-six vertèbres sont stimulées, et tous les chakras reçoivent un jaillissement d'énergie. C'est une bonne série à pratiquer avant une méditation. Par une pratique régulière de ce kriya, de nombreuses personnes constatent une plus grande clarté mentale. Cela est dû à l'accroissement de la circulation du liquide céphalo-rachidien qui est étroitement associé au fait d'avoir une bonne mémoire.

Pour les débutants, vous pouvez réduire les exercices devant être pratiqués 108 fois à **26 fois**. Augmentez aussi le temps de relaxation de **1 à 2 minutes**.

