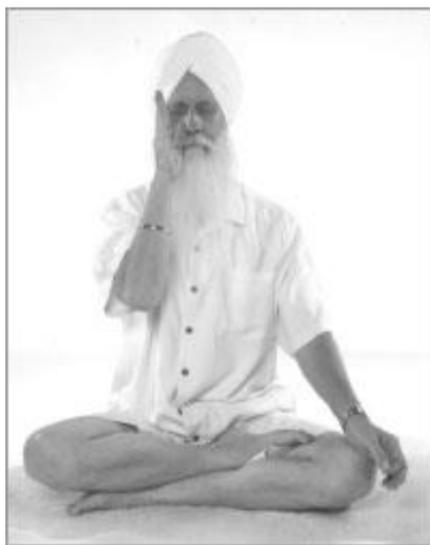


Kriya - Pour le neuvième corps

(Les dix corps de lumière de la conscience, Nirvair Singh Khalsa, pp.141-145.)

Pranayam de nettoyage - 3 minutes



Asseyez-vous en position facile. Mettez la main gauche en Gyan Mudra. Amenez la main droite vers le haut pour fermer la narine droite et commencez à respirer le feu par la narine gauche uniquement.

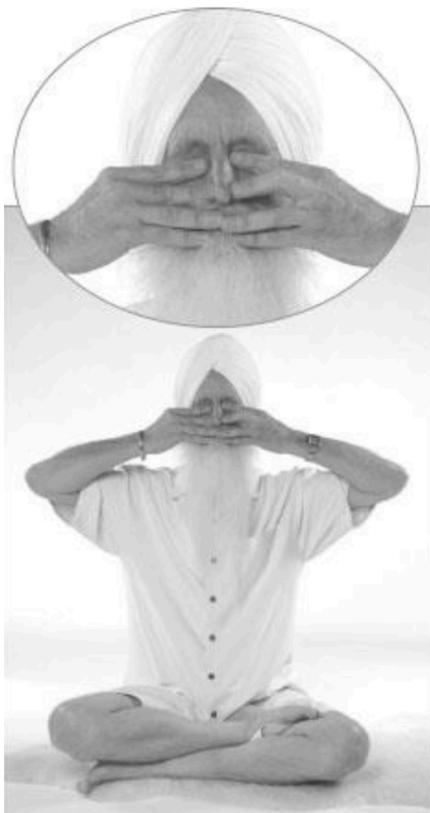
Continuez pendant 1 minute (passez une cassette ou un CD de "Sa Ray Sa Sa". Ce mantra particulier dans la musique qui est jouée est aussi pour la maîtrise - il vous aide à maîtriser tous les mantras.)

Changez de main, changez de narine et continuez pendant 1 minute.

Ensuite, relâchez les mains et continuez la respiration du feu puissamment par les deux narines pendant 1 minute.

Pour terminer, inspirez, retenez votre souffle, expirez et détendez-vous.

Méditation pour vaincre la mort - 5 à 31 minutes



Toujours assis en position facile. Vous allez tout fermer à partir du visage. Prenez vos pouces et mettez-les dans vos oreilles. Prenez votre index (ou votre majeur, selon la forme de votre visage) et fermez vos yeux. Utilisez votre majeur pour votre nez et votre auriculaire et votre annulaire pour fermer votre bouche. Vous ne ferez que bouger vos majeurs (sur le nez).

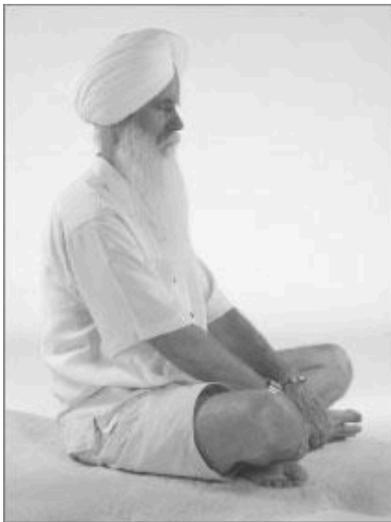
Inspirez profondément par les deux narines et expirez. Retenez votre souffle et fermez les narines pour que rien ne puisse entrer. Vos yeux sont complètement fermés. Votre bouche est fermée. Vous n'entendez rien. Tout le souffle est retenu. Retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Lorsque vous en avez besoin, relevez les doigts du milieu pour ouvrir les narines. Inspirez à nouveau, expirez, puis retenez votre souffle. Concentrez-vous profondément à l'intérieur de vous.

C'est un moment très calme où il n'y a pas de bruits extérieurs. Mais fermez vos oreilles autant que vous le pouvez. Faites-le à votre rythme.

Continuez pendant 5 à 31 minutes. Pour terminer, inspirez profondément et expirez. Inspirez et étirez vos bras vers le haut. Secouez vos mains et vos bras. Détendez vos bras vers le bas.

Commentaire : *Cette méditation vous donnera chaud. Elle peut vous percher. Si vous la pratiquez pendant plus de 31 minutes, ne prévoyez pas de passer des examens importants par la suite.*

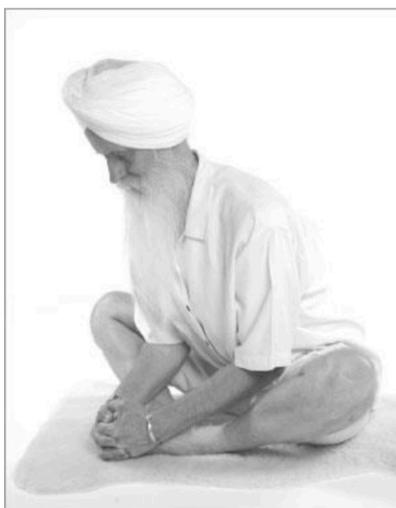
Flexion de la colonne vertébrale - 2 minutes



Posture facile. Posez les mains sur les tibias, juste au-dessus des chevilles. Inspirez en fléchissant la colonne vertébrale vers l'avant, expirez en fléchissant la colonne vertébrale vers l'arrière. 2 minutes.

Pour terminer, inspirez, retenez votre respiration pendant 5 à 10 secondes, expirez et détendez-vous.

Papillon - 3 minutes



Restez assis en position facile. Joignez la plante de vos pieds. Tenez les pieds avec les mains, appuyez votre pouce au milieu de votre gros orteil en exerçant une bonne pression.

Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit et le menton à un angle de 90 degrés par rapport à la poitrine. (Ouvre les hanches. Étire l'intérieur de la cuisse et le nerf vital. Stimule la glande pituitaire - le point pituitaire se trouve sur le gros orteil).

Continuez pendant 3 minutes. Pour terminer, inspirez, retenez brièvement votre souffle, puis expirez.

Force du nombril - 1 minute



Tendez les jambes devant vous. Gardez le dos droit. Penchez-vous en arrière, les bras parallèles au sol. Concentrez-vous sur le point central du nombril. Faites la respiration du feu.

Continuez pendant 1 minute.

Pour terminer, inspirez, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes, expirez et redressez-vous.

Torsion du torse - 1 minute

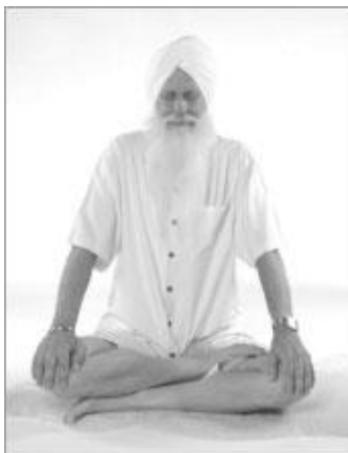


Montez immédiatement sur les genoux et les talons si vous le pouvez. Sinon, asseyez-vous en position facile.

Les mains sont placées dans un panier derrière la nuque, sous les cheveux. Coudes en arrière. Inspirez, tournez le torse vers la gauche. Expirez, tournez le torse vers la droite.

Continuez pendant 1 minute. Inspirez, regardez vers l'avant. Retenez votre souffle pendant quelques secondes. Expirez et relâchez les mains vers le bas.

Haussement d'épaules - 1 minute



Sortez de la position précédente si vous êtes assis sur les genoux et les talons. Asseyez-vous en position facile.

Amenez les mains sur les genoux. Haussez rapidement les épaules. Inspirez, épaules vers le haut. Expirez, épaules vers le bas. Faites-le à un rythme assez rapide avec une respiration puissante.

Continuez pendant 1 minute. Inspirez, haussez les épaules vers le haut. Retenez votre souffle. Expirez, roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas. Relâchez la respiration. Continuez à rouler les épaules un peu.

Rotations de la nuque - 2 minutes



Détendez les épaules. Posez les mains sur les genoux. Roulez la tête dans une direction en décrivant un cercle au ralenti. Effectuez un cercle lent complet avec la tête.

Continuez pendant 1 minute. Puis inversez le sens.

Continuez pendant 1 minute.

Inspirez, ramenez la tête au centre, appliquez le mulband retenez brièvement la respiration et expirez en vous détendant.

Respiration calmante - 1 minute



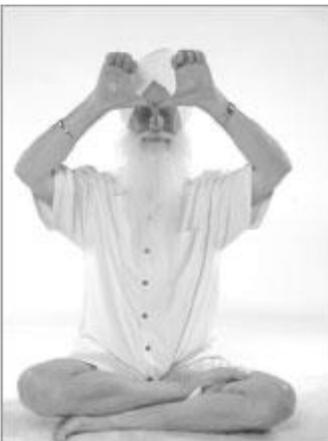
Respiration longue et lente, en inspirant par la narine gauche et en expirant par la narine droite. Le pouce de la main droite bouche la narine droite.

Inspirez profondément par la narine gauche. Fermer la narine gauche avec l'index ou le petit doigt de la main droite et expirer par la narine droite.

Continuez à inspirer par la gauche et à expirer par la droite pendant 1 minute.

Pour terminer, inspirez, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez en relâchant la main droite vers le bas.

Méditation du cygne blanc - 3 à 11 minutes



Le mudra de vos mains a la forme d'un cygne. Les extrémités des pouces sont pressées l'une contre l'autre. Les ailes sont tournées vers le haut, les doigts reposant sur les coussinets. Tenez vos mains devant vos yeux, les pouces au niveau des yeux. Fixez les extrémités de vos pouces jusqu'à ce que vous ayez une image mentale complète de vos pouces. Lorsque vous sentez que cette image mentale est gravée dans votre cerveau, fermez les yeux et continuez à regarder les pouces à travers les paupières fermées et recréez cette image comme si vos yeux étaient ouverts.

Respirez lentement et profondément, inspirez SAT, expirez NAM.

Continuez pendant 3 à 11 minutes.

Inspirez, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes, expirez et détendez les bras vers le bas. Détendez la respiration.

Relaxation profonde - 5 minutes

En se déplaçant lentement et sans à-coups, tendez les jambes.
Allongez-vous sur le dos.

Nous avons fait cette méditation pendant trois minutes. Il est préférable de pratiquer celle-ci pendant 11 minutes. Maintenant, les bras le long du corps, les paumes vers le haut, les yeux doucement fermés, la respiration douce et normale. Détendez-vous complètement. 5 minutes

Inspirez. Expirez. Roulez les mains. Etirez les bras au-dessus de la tête. Etirez le corps d'un côté à l'autre. Frottez les mains l'une contre l'autre. Frottez vigoureusement la plante des pieds l'une contre l'autre. Ramenez les genoux vers la poitrine. Balancez-vous plusieurs fois sur la colonne vertébrale. Asseyez-vous les jambes croisées, bien droit. Joignez les paumes des mains au centre du cœur.

Inspirez profondément et chantez la chanson du Soleil : QUE LE SOLEIL BRILLE LONGTEMPS SUR VOUS, QUE TOUT L'AMOUR VOUS ENTOURE, ET QUE LA LUMIÈRE PURE QUI EST EN VOUS, GUIDE VOTRE CHEMIN.