

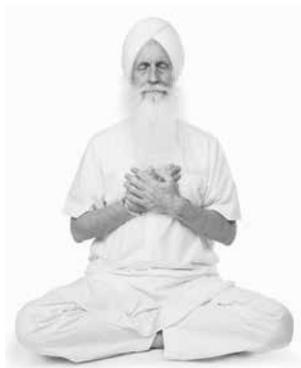
KRIYA DE KUNDALINI YOGA

SE DÉBARRASSER DU STRESS ET DÉCOUVRIR SA FORCE

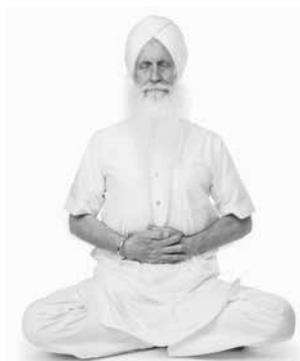
24 janvier 1990



1



2



4

1. Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite. Amenez vos mains le long de vos épaules, les paumes vers l'avant et les doigts pointant vers le haut. Touchez le pouce et le doigt de Jupiter, puis le pouce et le doigt du Soleil. Continuez à toucher rapidement le pouce en alternance avec chacun des deux doigts. Concentrez-vous sur le bout de votre nez. Gardez les yeux ouverts. La vitesse idéale pour cette action est de 9 touches par seconde, mais 3 touches par seconde sont acceptables. Après **5 minutes et demie**, commencez à inspirer et à expirer puissamment par la bouche. Respirez par la bouche pendant **2 minutes** et puis commencez à respirer du feu par le nez pendant **30 secondes** supplémentaires. Inspirez profondément et détendez-vous. Cet exercice permet d'ajuster les ovaires, de stimuler l'énergie vitale et de libérer le stress.

2. Croisez vos mains sur votre centre du coeur, la main gauche sur la droite. Fermez les yeux et respirez très profondément et lentement en sentant la force curative de vos propres mains sur votre cœur. **4 minutes.**

3. Posez maintenant vos deux mains sur votre front, en sentant l'effet curatif de vos mains. Concentrez-vous sur "Je suis, je suis" pendant que vous écoutez Bountiful, Beautiful, and Blissful de Nirinjan Kaur. **7 minutes.**

4. Placez vos deux mains sur le point du nombril et appuyez de toutes vos forces. Respirez lentement et méditez profondément sur *Ong Namō, Guru Dev Namō* de Nirinjan Kaur. **8 minutes.** Inspirez profondément, ouvrez les yeux et secouez les mains.

KRIYA DE KUNDALINI YOGA

SE DÉBARRASSER DU STRESS ET DÉCOUVRIR SA FORCE

5. Tordez vos poignets d'avant en arrière, en gardant les cinq doigts écartés. Cela permet de modifier les neurones du cerveau. **2 minutes.**



5

6. Mettez vos mains sur vos épaules et chantez sur l'enregistrement de *Pavan Pavan de Guru Shabad Singh*, tout en faisant danser vos épaules sur la musique. Dansez pour libérer votre cage thoracique. L'ouverture de votre cage thoracique dans ce mouvement sera bénéfique pour votre santé. Il s'agit d'un partenariat entre vous et vos épaules, et non juste un mouvement de haut en bas. Faites-le avec style. **5 minutes.**



6

7. Utilisez vos paumes ouvertes pour battre l'intérieur de vos cuisses. Utilisez le rythme des *tambours punjabi* pour rythmer votre mouvement. **3.5 minutes.** Cet automassage équilibrera le calcium et le magnésium dans votre corps et réduira les effets de la vieillesse.



7