

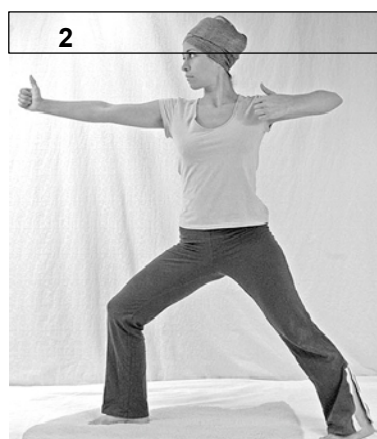
KRIYA POUR ÉQUILIBRER L' Aura

Yogi Bhajan - KWTC 1983

Ce set renforce l'énergie physique et la résistance. Il renforce l'énergie du nombril. Ensuite, il déplace rythmiquement l'énergie méridienne du troisième chakra au huitième chakra et vice-versa. Cette danse énergétique renforce tous les chakras et l'éclat de l'aura. C'est le genre de *kriya* que l'on peut maîtriser progressivement et qui devient de plus en plus agréable au fur et à mesure que l'aura se développe.

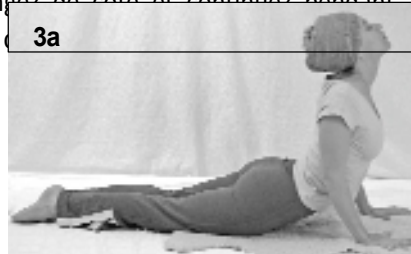
1) Asseyez-vous en position facile. Pliez les coudes sur les côtés au niveau des épaules et croisez légèrement les mains devant vos yeux ouverts. Écartez les doigts, comme un éventail. Ensuite, déplacez le haut des bras à partir du coude, en amenant les mains légèrement sur le côté et en les ramenant. La partie supérieure du bras est parallèle au sol. Continuez ce mouvement rapidement et avec force pendant **3 minutes**.

Cet exercice fait travailler les yeux.



2) Levez-vous et prenez la **position de l'archer**, en pliant la jambe droite vers l'avant de manière à ce que le genou soit au-dessus des orteils. La jambe gauche est

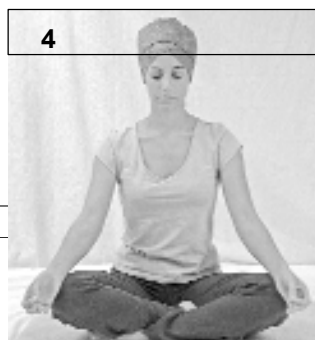
Le pied est posé à plat sur le sol et forme un angle de 45° avec le pied avant. Levez le bras droit droit devant, parallèlement au sol, et serrez le poing, le pouce pointant vers le haut, comme si vous saisissez un arc. Tirez le bras gauche vers l'arrière, comme si vous ramenez la corde de l'arc vers l'épaule. Regardez vers l'avant, les yeux fixés sur l'horizon au-dessus du poing. Dans cette position, commencez à plier le genou droit de manière à ce que le corps s'abaisse, puis se relève. Poursuivez ce mouvement de manière puissante et rythmée pendant **2 minutes**. Changez de côté et continuez pendant **2 minutes supplémentaires**. Changez de côté et continuez pendant 2 secondes plus.



3) Prenez la **position du cobra**. Allongez-vous sur le ventre, les paumes à plat sur le sol sous les épaules et les talons joints, la plante des pieds tournée vers le haut. Arquez la colonne vertébrale de la nuque à la base jusqu'à ce que les bras soient tendus et les coudes verrouillés. Dans cette position, levez les fesses pour prendre la **posture du triangle** en vous appuyant sur les paumes et les plantes des pieds, le corps formant des lignes droites, des talons aux fesses et des fesses aux poignets. Revenez ensuite à la position du cobra. Alternier les mouvements à une vitesse de 2 secondes par posture pendant **5 minutes**.



4) Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite, et écoutez l'enregistrement du *Wahe Guru Jio*. méditation (par Bhai Avtar Singh). Lorsque vous entendez les mots *Wahe Guru* ou *Wahe Jio*,



tirer *Mulbandh*, en tirant sur les muscles du rectum, les organes sexuels et le point du nombril pendant la durée de la phrase, puis se détendre et méditer sur les mots entre les deux. Lorsque

lorsque vous entendez le *Toohee*, prenez une puissante respiration de feu, une inspiration et une expiration égales à partir de l'abdomen pendant la durée du mot, puis détendez-vous et méditez entre les deux. Continuez pendant au moins un cycle de méditation (environ **14** minutes).

Cette méditation déplace l'énergie du troisième chakra vers l'aura, et revient au troisième chakra en dynamisant chaque chakra. Si vous la pratiquez pendant toute la