

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KUNDALINI YOGA

L'association des enseignants et pratiquants
de Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi
Bhajan.

SÉRIE POUR L'ÉNERGÉTISATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

1) Assis jambes croisées. Attrapez les chevilles avec les deux mains et inspirez profondément. Cambrez la colonne vers l'avant en soulevant la poitrine (1 A), et faites le dos rond sur l'expiration (1 B). Gardez la tête droite afin qu'elle ne se projette pas d'avant en arrière. Répétez 108 fois, puis inspirez. Expirez et détendez-vous pendant 1 minute.

Energetisation de la
colonne

2) Assis sur les talons. Les mains sont posées à plat sur les cuisses. Cambrez la colonne vers l'avant sur l'inspiration (2 A), vers l'arrière sur l'expiration (2 B). Sur l'inspiration, prononcez mentalement le mantra « Sat » , sur l'expiration le mantra « Nam ». Répétez 108 fois et détendez-vous pendant 2 minutes.

3) Assis jambes croisées, attrapez les épaules en plaçant les doigts devant et les pouces derrière. Inspirez en pivotant le buste et la tête sur la gauche, expirez en pivotant sur la droite. Respirez longuement et profondément. Continuez 26 fois. Pour terminer, inspirez au centre, expirez et détendez-vous pendant 1 minute.

4) Accrochez les doigts en fermeture de l'ours au niveau du centre du coeur (4 A). Montez un coude tout en baissant l'autre alternativement et tout en respirant longuement et profondément (4 B). Continuez 26 fois, puis, inspirez, expirez et tirez sur la fermeture de la racine (moulbhand). Relaxez-vous pendant 30 secondes.

5) Jambes croisées, attrapez fermement les genoux, et, tout en gardant les bras raides, fléchissez le

haut de la colonne vertébrale. Inspirez en ouvrant la poitrine, expirez en voutant les épaules. Répétez 108 fois et détendez-vous pendant 1 minute.

6) Montez les deux épaules aux oreilles sur l'inspiration, laissez-les tomber sur l'expiration. Faites cela pendant 2 minutes, puis inspirez et restez poumons pleins pendant 15 secondes avec les épaules tirées vers le haut. Expirez en relaxant les épaules.

7) Faites des cercles avec la tête, lentement, 5 fois dans le même sens et 5 fois dans l'autre. Inspirez en tirant la tête droit vers le haut. Expirez.

8) Accrochez les doigts en au niveau du centre de la gorge (8 A). Inspirez et tirez le moulbhand et la fermeture de l'ours, poumons pleins. Expirez et tirez le moulbhand et la fermeture de l'ours, poumons vides. Puis, inspirez en levez les bras au-dessus de la tête (8 B). Tirez le moulbhand et la fermeture de l'ours, poumons pleins. Tout en gardant la posture, expirez et tirez le moulbhand et la fermeture de l'ours, poumons vides. Répétez tout le cycle 2 autres fois.

9) Sat Kriya : assis sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête (9 A). Entrecroisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut (9 B). Projetez le son « Sat » en tirant le nombril vers l'arrière, le son « Nam » en le relaxant. Continuez pendant au moins 3 minutes. Puis inspirez, faites monter l'énergie du bas de la colonne jusqu'au sommet du crane, en vous étirant vers le haut. Expirez en relachant la posture.

10) Relaxation complète 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.

Dans un cours de débutants, les exercices devant être pratiqués 108 fois peuvent être effectués 26 fois. Les périodes de détente peuvent s'étendre aussi à 2 minutes.

Par une pratique régulière de ce kriya, de nombreuses personnes constatent une plus grande clarté et vivacité mentales. Un facteur contribuant à cela est l'accroissement de la circulation du fluide céphalo-rachidien, qui est aussi un point crucial dans l'obtention d'une bonne mémoire.

Cette entrée a été publiée dans Kriyas le 18 mai 2015 [<http://ffky.fr/serie-pour-lenergetisation-de-la-colonne-vertebrale/>].
