

## TOTAL BALANCE KRIYA – KRIYA POUR L'ÉQUILIBRE TOTAL

Yogi Bhajan, 12 juillet 1975



1- Assis en posture facile, placez la main droite dans le giron. Levez le bras gauche à 60° sur le côté, les doigts joints. Les paumes dirigées vers le haut, serrez les doigts et tirez le poignet vers le bas. (1a). Gardez le coude et la colonne droits. Tirez le poignet aussi loin que possible. Cela va exercer une pression sur les muscles du coude. Changez de main. Continuez **4 minutes** pour chaque main.



Puis tendez les deux bras à 60° et tirez les deux poignets vers l'arrière (1b). Méditez calmement sur le flux d'énergie... soyez juste assis dans cette posture et laissez l'énergie commencer à vous équilibrer. Le souffle va commencer à entrer et sortir à un rythme particulier qui correspond au flux d'énergie. Continuez **4 minutes**.



2- Maintenez les bras tendus à 60°. Placez les pouces à l'intérieur des poings. Faites des cercles autour des poignets avec vos poings. (2a) Gardez les coudes tendus. Faites chaque tour doucement. Ce sont des exercices très simples. Il n'y a aucune urgence ou aucune pression d'aucune sorte.

Continuez **3 minutes**.



Puis amenez les bras parallèles au sol, les poings toujours fermés. Faites le même mouvement que ci-dessus en y ajoutant un mouvement circulaire des coudes. (2b). Continuez **3 minutes**.

3- Assis en posture facile, les bras sont tendus sur les côtés, parallèles au sol, les coudes tendus et le cou redressé (pas rentré). Collez les doigts et le pouce ensemble en mettant les mains légèrement en coupe. (3) Ne faites pas la respiration du feu ou la respiration puissante. Traversez le stade où vous avez envie de crier et à un moment Ahh va sortir. Continuez **10 minutes**.



4- Etirez les bras au-dessus de la tête, les coudes touchant les oreilles. Faites des poings avec les pouces à l'intérieur. (4) Tendez le premier doigt puis repliez le ; le 2<sup>ème</sup> doigt, repliez le ; le 3<sup>ème</sup> doigt, repliez le ; le 4<sup>ème</sup> doigt, repliez le ; le 1<sup>er</sup> doigt, repliez le ; et continuez. Tendez chaque doigt complètement. C'est un exercice pour le cerveau. Continuez **2 minutes**.



5- Posture du cobra. Tirez la langue le plus loin possible, le menton vers le haut. (5) Respirez longuement et profondément par la bouche. Continuez **2 minutes**.



6- Assis en posture facile (6), tirez la langue et roulez-la. Inspirez par la langue roulée et expirez par le nez. Continuez **3.5 minutes**.





7- Assis en posture facile, placez les mains sur les genoux. (7) Tournez autour des fesses en large cercles. Faites **52 rotations** dans chaque sens.



8- Assis en posture facile, les coudes pliés devant vous et les mains pendantes, commencez à rouler les épaules vers l'avant. Continuez **3 minutes**.

9- « Coup du célibataire »

Tendez les jambes devant vous et placez les mains sur le sol. Levez les jambes l'une après l'autre en amenant le genou vers le nez puis en le ramenant au sol. (9) Ne pliez pas les jambes. Cela agit sur les lombaires. Ça va ouvrir vos sinus si vous le faites correctement et va agir contre les maux de tête. Continuez **3 minutes**.



10- En posture du lotus, entrelacez les doigts derrière le dos et amenez le front sur le sol. Tirez les mains vers le haut. (10) Soyez très paisible dans cette position. Continuez **2 minutes**.

Tout en gardant la position, chantez Healthy am I, Happy am I, Holy am I (Je suis en bonne santé, je suis heureux, je suis saint) pendant **1 minute**. Inspirez et tirez les mains vers le haut. Puis relâchez les bras.





11

11- Restez en posture du lotus. Tendez les bras devant vous, parallèles au sol. Entrelacez les doigts et pointez les index vers l'avant. Gardez la colonne droite et les coudes tendus. Continuez **3 minutes**.

Commentaires :

Ce kriya équilibre l'aura et le champ magnétique, stimule l'élimination des toxines, développe la coordination musculaire et équilibre le cerveau. C'est un bon exercice pour rester en phase, particulièrement si vous avez quelque chose à faire qui demande des décisions claires et rapides et des manœuvres subtiles. Il est aussi excellent de le pratiquer si votre travail vous occasionne fatigue et lenteur mentales.

Les exercices 1 à 4 équilibrent l'aura, les muscles et le cerveau. Les exercices 3 et 4 sont particulièrement bons pour l'équilibre du cerveau. L'exercice 3 faisait partie d'une thérapie pour les déséquilibrés mentaux. Ils ressentaient d'énormes douleurs et criaient. Mais la douleur est seulement un indicateur de la quantité d'ajustement nécessaire.

Les exercices 5 à 8 travaillent à casser les dépôts et les tensions dus à une mauvaise digestion et une forte toxicité. Les exercices 9 et 10 ouvrent la région des poumons et de la tête. L'exercice 11 renforce vos projections mentales qui se muent en positivité sans équivoque à l'égard de vous-même et de vos tâches quotidiennes.