

KANTH PADMA KRIYA

Kriya pour le 5^e Chakra

Extrait de *The Secret Science of Kundalini Yoga: The Teachings of Yogi Bhajan*

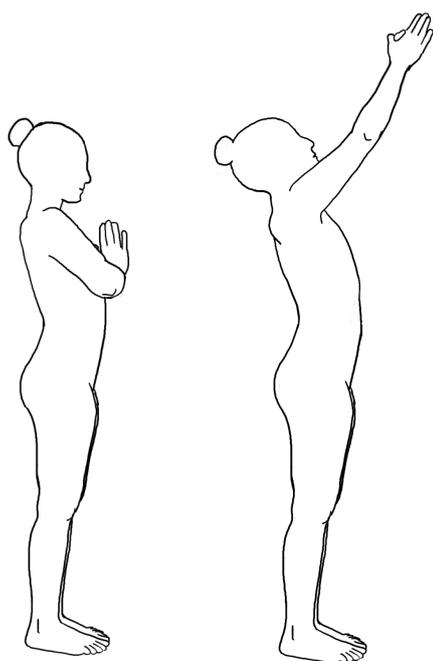
Compilé par Gurucharan Singh Khalsa, 1990

Cette série d'exercice s'appelle *Kantha Padma Kriya*, ou « Kriya pour le Lotus de la Gorge ». Elle offre un travail complet pour les glandes thyroïdes et parathyroïdes. Elle stimule le thymus et le système immunitaire. Faites suivre cette série par une méditation profonde sur le centre du cœur ou les chakras supérieurs.

Si vous voulez avoir une belle expérience de l'énergie et de la beauté du Kundalini Yoga, pratiquez ce kriya chaque jour pendant 40 jours, toujours à la même heure. Puis chantez le mantra *Sat Nām Sat Nām Sat Nām Sat Nām Sat Nām Sat Nām Wāhe Gurū*. Chantez-le de façon monotone, avec juste une petite inspiration après *Gurū*. Méditez ainsi pendant 31 minutes. Puis restez assis en silence, portez une attention particulière à vos paroles de la journée, et voyez si elles étaient sincères, venant du cœur.

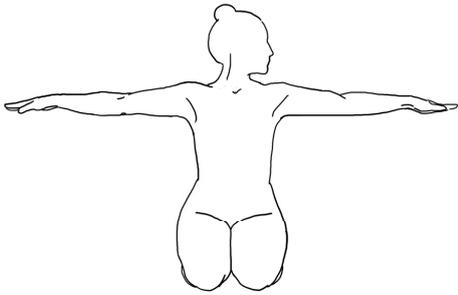
Pendant ces 40 jours, soyez humble, droit et sincère. Cela va épanouir en vous *Vach Siddhi*, le pouvoir de votre parole. Vous comprendrez le sens profond de tout ce qui est dit. Vous développerez votre tendance à dire le vrai. Votre parole gagnera en puissance, avec vous-même et avec les autres.

Préparez le corps et ses glandes avec un bon kriya. Dès lors que la terre du corps est labourée, plantez la semence du *Nām*, du son créatif qui servira de trame à votre développement. Cette combinaison donne toujours un excellent cours de yoga. Mais parfois, faites le choix d'une série complète, et donnez-la vous à maîtriser pendant 40 ou 120 jours.

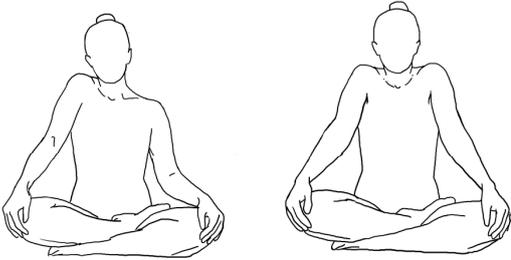


ॐॐॐ

1. Debout, les mains jointes en mudra de prière, pouces contre le sternum. Rentez légèrement le menton. Inspirez et levez les bras à 60° de l'horizontale, paumes jointes, en tirant la tête en arrière comme pour regarder vers le ciel. Expirez, et revenez dans la posture initiale, mains en mudra de prière contre la poitrine, menton rentré. Continuez de façon rythmée, en gardant les yeux ouverts. 3 à 5 min



2. Assis en posture du Rocher (sur les talons), le dos droit. Étirez les bras tendus de chaque côté, parallèles au sol, paumes vers le haut. Inspirez et tournez la tête à gauche, expirez et tournez la tête à droite. Mentalement, en silence, chantez *Sat* en inspirant, et *Nam* en expirant. 3 min



3. Assis en posture confortable, les mains sur les genoux. Inspirez en montant l'épaule gauche, expirez en relaxant cette épaule. Puis inspirez en montant l'épaule droite, et expirez en relaxant cette épaule. 2 minutes. Pour terminer, inspirez en montant les deux épaules, restez poumons pleins quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.



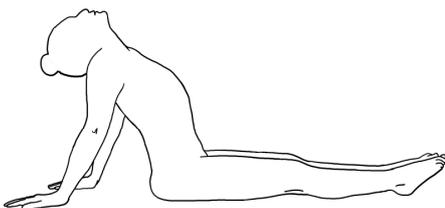
4. Assis en posture du Rocher (sur les talons), le dos droit. Étirez les bras tendus devant vous, parallèles au sol, paumes vers le bas. Penchez la tête en arrière. Faites la respiration du feu. 3 minutes. Puis inspirez en redressant le tête, expirez et détendez la posture.



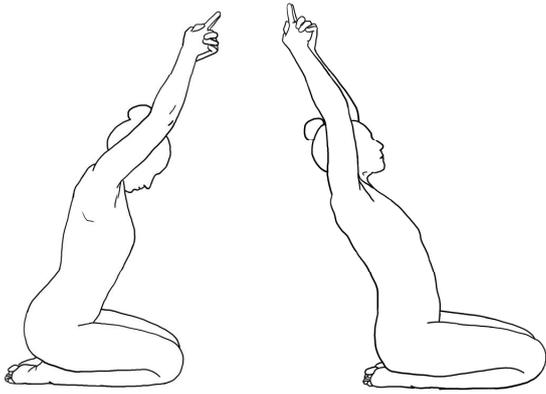
5. Assis en posture confortable, entrecroisez les doigts en mudra de Venus dans le bas du dos. Amenez le menton sur le creux des clavicules. Faites la respiration du feu. 3 min



6. Toujours en posture confortable, le dos bien droit, la poitrine dégagée. Posez les mains en Gyan Mudra sur les genoux. Inspirez et tournez la tête à **droite**, expirez et tournez la tête à **gauche**. Mentalement, en silence, chantez *Sat* en inspirant, et *Nam* en expirant. 3 min ou 26 fois. Pour terminer, inspirez, suspendez le souffle en restant concentré quelques instants au 3^e œil, puis expirez et détendez la posture.



7. Étirez les jambes devant vous, en pointant les orteils. Penchez-vous en arrière de 30°, les mains au sol derrière vous. Basculez la tête en arrière, comme pour contempler le ciel. Dans cette posture, respirez longuement et profondément. 5 min



8. Assis en posture du Rocher, tendez les bras à la verticale, les bras contre les oreilles. Entrelacez les doigts, index joints et tendus (*Sarab Gyan Mudra* ou, « mudra de Sat Kriya »). Inspirez, et penchez les bras, la tête et le buste de 30° vers l'avant, expirez et penchez vous de 30° vers l'arrière. 3 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, puis expirez en *Maha Bhand*, quelques secondes. Puis inspirez et détendez la posture.



Traduction: Ram Singh © 2010