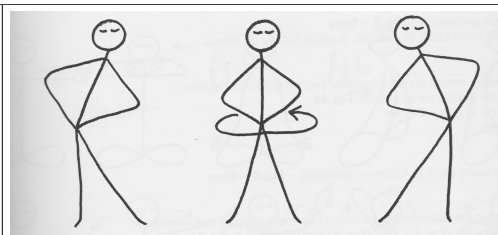


Vivre dans la zone libre de stress.

Echauffement :

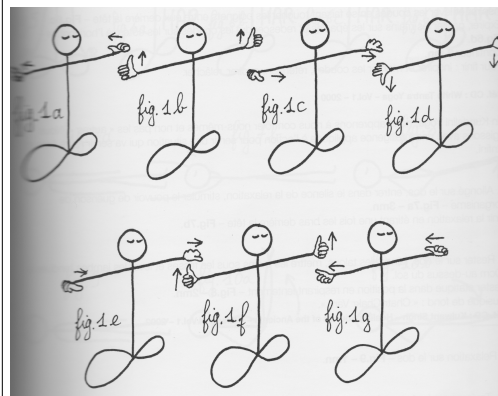
Debout, mains sur les hanches : rotation de la taille. Maintenir les pieds connectés à la terre – Puis, s'asseoir, redresser le bas du dos, ensuite le haut et le reste du corps. **3'**



1. Assis, tendre les bras sur les côtés, parallèles au sol, poings fermés et pouces tendus. Effectuer une rotation des bras :

- Pouces dirigés vers l'arrière – **Fig.1a.**
 - Pouces dirigés vers le haut – **Fig.1b.**
 - Pouces dirigés vers l'avant – **Fig.1c.**
 - Pouces dirigés vers le bas – **Fig.1d.**
- Puis refaire le cycle en sens inverse :
- Pouces dirigés vers l'avant – **Fig.1e.**
 - Pouces dirigés vers le haut – **Fig.1f.**
 - Pouces dirigés vers l'arrière – **Fig.1g.**

2' / 2'30 / 3'



Traverser les douleurs. Le rythme est libre, suivre la cadence de son corps...

Cet exercice stimule la glande pituitaire et élimine la paranoïa.

Continuer 3mn. **Passer directement à l'exercice suivant**

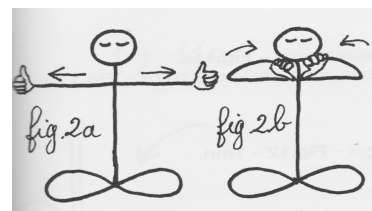
2. Assis, inspirer, garder les bras tendus sur les côtés, poings fermés, pouces dressés vers le ciel **Fig.2a.**

Expirer, plier les coudes et ramener les pouces proches des épaules sans les toucher – **Fig.2b.**

Continuer **2mn.**

1'30 / 1'45 / 2'

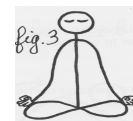
Pour finir : inspirer, rétention bras tendus, tirer le mulband, expirer, relâcher.



3. Rester assis en silence – **Fig.3 – 1mn.**

Expérimenter l'immobilité, la stabilité, la zone libérée du stress...

1'



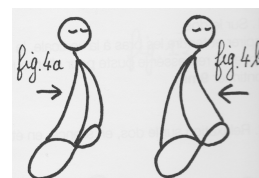
4. Toujours assis, mains sur les chevilles, promenade du chameau :

Inspirer, creuser le dos vers l'avant – **Fig.4a.**

Expirer, arrondir le dos – **Fig.4b.**

Continuer **3mn.**

2' / 2'30 / 3'



5. Relaxation, assis dans la « zone », immobile – **Fig.5 – 1mn.**

1'



6. Assis, chanter mentalement le Mantra « Har » sur chaque mouvement.

Inspirer et tendre les bras sur les côtés à l'horizontale, paume des mains vers le ciel – **Fig.6a.**

Expirer et mettre les mains sur les épaules – **Fig.6b.**

Inspirer et lever les coudes en se faisant toucher les poignets entre eux derrière la tête – **Fig.6c.**

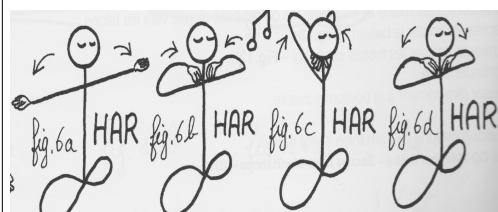
Expirer, garder les mains sur les épaules et redescendre les coudes sur les côtés, à l'horizontale – **Fig.6d.**

Fig.6d.

Continuer **3 mn.**

2' / 2'30 / 3'

Pour finir : inspirer et monter les coudes, rétention, expirer, relâcher.



7. Allongé sur le dos, entrer dans le silence de la relaxation, stimuler le pouvoir de guérison de l'organisme – **Fig.7a – 3mn.**

Finir la relaxation en étirant une fois les bras derrière la tête – **Fig.7b.**

2' / 2'30 / 3'



8. Rester sur le dos, joindre les talons, mettre les mains sous les fesses et lever les jambes tendues 20cm au-dessus du sol.
Rester statique dans la position en respirant lentement – **Fig.8 – 2mn.**
Musique de fond : « Chatr Chakr Varti ».

1'30 / 1'45 / 2'

Réf. CD : Kulwant Singh – Healing Sounds of the Ancients – Collection Vol.1 – 2002

9. Relaxation sur le dos – **Fig.9 – 1mn.**

1'

10. Toujours sur le dos, croiser les chevilles et mettre les mains sous les fesses.

Inspirer et lever les jambes à 90° – **Fig.10a.**

Expirer et baisser les jambes sans toucher le sol – **Fig.10b.**

Continuer **2mn.**

1'30 / 1'45 / 2'

11. Sur le dos.

Inspirer et tendre les bras à la verticale, la paume des mains se faisant face – **Fig.11a.**

Expirer et redresser le buste pour aller toucher le sol avec les mains, à proximité des pieds – **Fig.11b.**

Continuer **9mn.**

5' / 7' / 9'

12. Relaxation sur le dos, en silence, en étirant les bras derrière soi – **Fig.12 – 1mn.**

1'

13. Posture du pont, en gardant le menton sur la poitrine.

En appui sur les mains et les pieds, les doigts sont dirigés vers les talons.

Inspirer et monter le bassin – **Fig.13a.**

Expirer et baisser les fesses sur le sol – **Fig.13b.**

Continuer **3mn.**

Passer directement à la posture suivante.

2' / 2'30 / 3'

14. Rester dans la posture du pont.

Relâcher la tête en arrière, ouvrir la bouche et tirer la langue.

Respiration puissante par la bouche – **Fig.14a – 1mn.**

Puis, crier, avec la langue sortie – **Fig.14b – 1mn.**

30" / 45" / 1'

30" / 45" / 1'

Pour finir : inspirer, rétention, consolider la posture, expirer, relâcher.

15. Assis en silence, présent – **Fig.15 – 1mn.**

1'

16. Assis, chanter « Guru Ram Das », main sur le cœur, droite sur gauche – **Fig.16 – 7mn.**

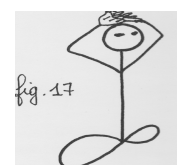
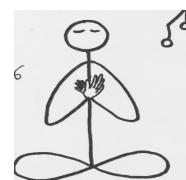
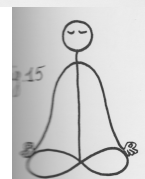
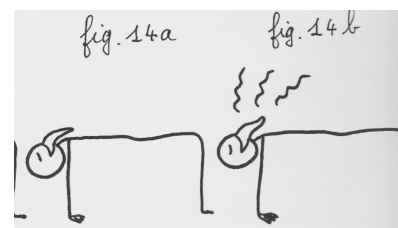
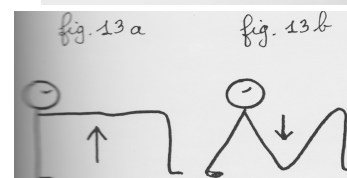
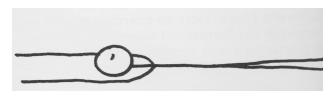
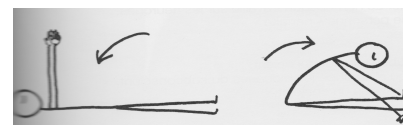
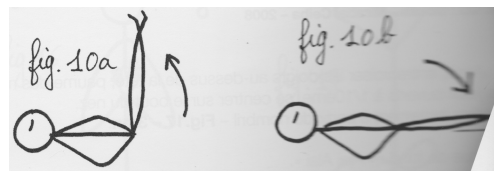
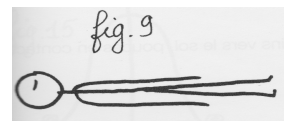
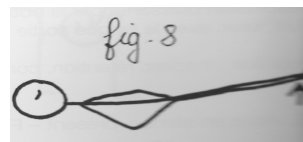
Réf. CD : Ocean – Mirabai Ceiba – 2008

5' / 6' / 7'

17. Assis, entrecroiser les doigts au-dessus de la tête, paume des mains vers le sol, pouces en contact, les yeux ouverts à 1/10ème, se centrer sur le bout du nez.

Inspirer lentement à partir du nombril – **Fig.17 – 3mn.**

2' / 2'30 / 3'



Les pensées nous font oublier le moment présent. Donc, arrêter de « chercher », pratiquer, se connecter à son corps.
Expérimenter la sensation d'existence : cela est différent d'une pensée !
Ce que l'on veut et ce qui arrive sont deux choses différentes... Cela est différent des sensations générées par les pensées.
Expérimenter les sensations de ce qui est.
Le stress est un besoin. Sans stress, sans tension et sans pression, il n'y a pas de forme physique : c'est la loi du mouvement, la loi de la gravité. Chaque action entraîne une réaction. L'humain est une ré-réaction. On conclut d'après les réactions que l'on construit ses opinions sur la vie. Il faut revoir cette opinion car elle est non réelle. Les conclusions deviennent différentes avec l'âge...
Sommes-nous amis avec le stress ? Nous servons-nous du stress pour nous développer, être heureux, nous élever ? Le stress est une expérience douloureuse que d'être humain ?
La pression peut nous faire tomber.

Nous possédons trois outils à la naissance : la vitalité, l'endurance mentale, la relaxation.
La vitalité est un don de naissance à entretenir et à libérer. Le stress arrive toujours et partout dans le monde, nous nous confrontons avec, nous avons tous à faire une sorte de crise chaque jour. La relaxation est aussi un événement universel. Quand les réactions des actions, conduites par la polarité, s'entrechoquent, puis enfin finissent, alors nous pouvons nous relaxer et partir de l'intérieur qui se crée par le silence, de part cette immobilité, l'espace intérieur. Le stress et l'adrénaline sont utiles car ils maintiennent le cerveau en alerte, permettent de penser plus vite, d'agir sans hésiter. Secréter de l'adrénaline est bon pour la santé et pour faire face aux challenges.
Maintenant, mettez tout cela dans le kriya d'aujourd'hui et faites face à vos challenges. Se concentrer sur les choses auxquelles vous devriez vous débarrasser. Vous savez, la vie n'est pas à propos « d'obtenir » mais plutôt de « se débarrasser ». De quoi devriez-vous vous débarrasser ?
Nous avons les outils pour nous élever face aux crises, chaque crise est une opportunité de grandir.
La vie, ce n'est pas que recevoir, c'est aussi lâcher prise.

En Kundalini Yoga, nous apprenons à nous contrôler nous-mêmes et non pas les « autres ». Nous agissons avec une intelligence appliquée à l'action pour servir une situation qui va servir notre âme vers l'infini.

Nous voulons gouverner à partir du cerveau, confronter le corps et les peurs, mais nous le faisons toujours à partir d'endroits sécurisés.
C'est un drame pour l'âme. Lorsque nous restons sur nos réactions, nous attendons !
La confrontation doit se faire en étant soi-même. Nous devons laisser nos émotions comme elles sont.
Être fort dans sa présence, être consciemment conscient, confronter les pensées par la puissance de notre être !