

un peu vers les jambes et appliquez la fermeture inférieure. Recommencez encore deux fois.

Ce Kriya est décrit par les textes classiques du tantrisme comme un des plus puissants pour éveiller la Kundalini. C'est la raison pour laquelle je le fais pratiquer avec un Mantra : Whah sur l'inspiration, Guru sur l'expiration. Le Mantra est répété mentalement et on peut alors allonger le temps de pratique jusqu'à trente et une minutes mais pas au-delà.

N'oubliez pas la relaxation à la fin de cette série.



FIGURE 12

LA PUISSANCE DU HARA

C'est la vogue des arts martiaux originaires d'Extrême-Orient qui a familiarisé les Occidentaux avec la notion de Hara. Dans cette tradition, la région du nombril est le siège de la puissance et du pouvoir personnel de l'être humain ; lorsqu'il est suffisamment développé chez un combattant, aucun adversaire ne peut le vaincre.

Pour le Yoga, le Cakra ombilical possède des propriétés très similaires. Il est le siège de la volonté et le réservoir d'une énergie inépuisable qui vous permet d'aller sans cesse de l'avant en venant à bout des obstacles. Le succès que vous rencontrerez dans votre existence dépend étroitement de l'équilibre et du bon fonctionnement de votre troisième Cakra.

C'est dans l'énergie de ce centre subtil que vous puiserez la force morale nécessaire pour pratiquer quotidiennement votre discipline spirituelle. Une des tâches d'un instructeur compétent en Kundalini-yoga est de détecter très vite les carences ou les déséquilibres que peuvent présenter ses élèves à ce niveau et leur donner toutes les techniques pour y remédier.

Les exercices qui suivent augmenteront la puissance de

votre Hara et vous donneront une volonté de fer. Ils stimuleront aussi vos fonctions digestives et renforceront votre ceinture abdominale.

1. Asseyez-vous en tailleur. La colonne vertébrale est bien droite, le menton légèrement rentré étire la nuque et la langue vient se presser contre le palais. Les yeux sont clos aux 9/10^e et le regard fixe la pointe du nez. Les mains sont posées sur les genoux en Gyan Mudra (fig. 1).



FIGURE 1

Sur l'inspiration, appliquez avec force la fermeture inférieure. Tirez également le diaphragme en haut et en arrière en ouvrant la cage thoracique. Ressentez qu'en même temps vous aspirez le Prana dans votre corps par le nombril comme à travers un entonnoir. Expirez en relâchant vos muscles. Continuez une à trois minutes.

Pour terminer, inspirez profondément en tournant le regard vers le Troisième Œil. Tenez la respiration aussi longtemps que possible mais sans forcer en appliquant la fermeture inférieure. Expirez complètement. Bloquez la respiration et appliquez la grande fermeture en vous concentrant sur le sommet de la tête. Inspirez, relaxez la respiration et méditez sur votre souffle qui entre et qui sort.

À nouveau, asseyez-vous en tailleur avec les yeux fixés sur le bout du nez. Imaginez maintenant que vous avez un soleil miniature dans le ventre. Pour les yogis, le Cakra ombilical est associé à l'élément Feu. En inspirant, sentez la chaleur qui augmente dans votre abdomen. En expirant, visualisez ce soleil qui devient de plus en plus brillant.

Sentez l'énergie qui irradie dans tout votre corps depuis le nombril pour le régénérer. Utilisez mentalement le mantra Sat Nam ; Sat sur l'inspiration et Nam sur l'expiration. Continuez cette méditation aussi longtemps qu'elle vous sera agréable.

2. Allongez-vous sur le dos avec les bras étendus derrière la tête. En inspirant, levez votre jambe droite à 90°. Abaissez-la en expirant. Sur la prochaine inspiration, levez la jambe gauche et sur l'expiration, abaissez-la (fig. 2). Continuez ce mouvement alternatif pendant trois à cinq minutes.

Divers 47: Bhai Sadhu
(Rythme à 40")



FIGURE 2

2'

3. Enchaînez et inspirez en levant cette fois-ci les deux jambes jointes à 90° et expirez en les abaissant (fig. 3). Continuez pendant une à trois minutes.

Inspirez les deux jambes levées et pratiquez la Respiration du Feu pendant une à trois minutes. Inspirez, expirez et relâchez lentement la posture.

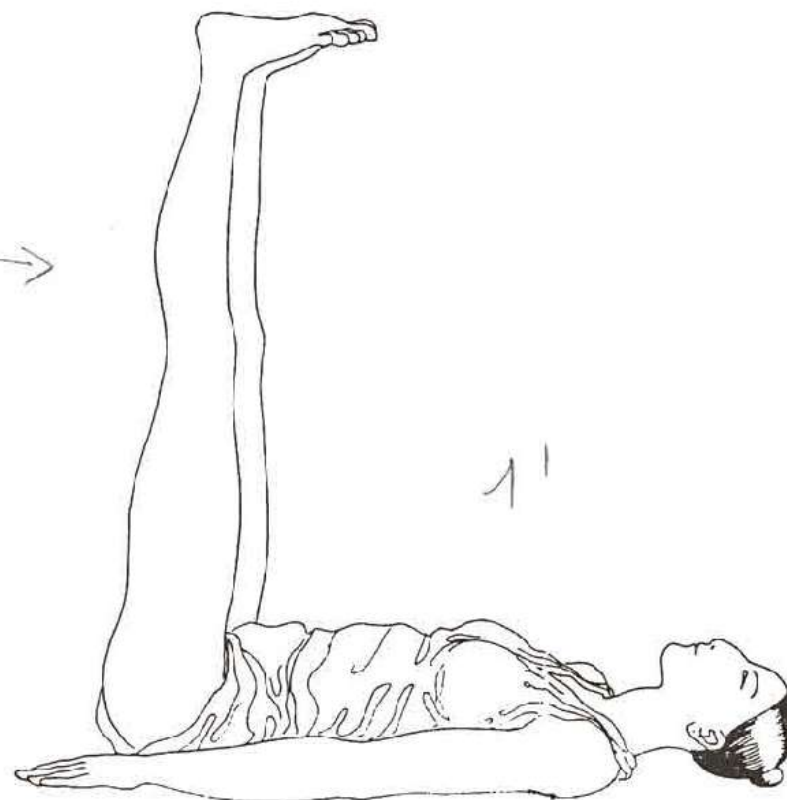


FIGURE 3

L → RF 1'
1 - 121 AX

Divers 48: Bhai Sadhu

RF 1'

4. Toujours allongé sur le dos, placez vos mains retournées près de vos épaules. En prenant appui sur les paumes des mains et les plantes des pieds, levez le corps au maximum (fig. 4). Vous vous trouvez alors dans la posture de la Roue. Pratiquez la Respiration du Feu pendant une à trois minutes. Inspirez, expirez en reposant tout doucement le corps au sol et passez immédiatement à l'exercice suivant.



FIGURE 4

5. Allongés sur le dos, levez les pieds, les mains et la tête à quinze cms au-dessus du sol. Pointez les doigts et les orteils vers l'avant et fixez votre regard sur la pointe des pieds (fig. 5). Pratiquez la Respiration du Feu pendant une à deux minutes. Inspirez, expirez et relaxez-vous quelques instants sur le dos.

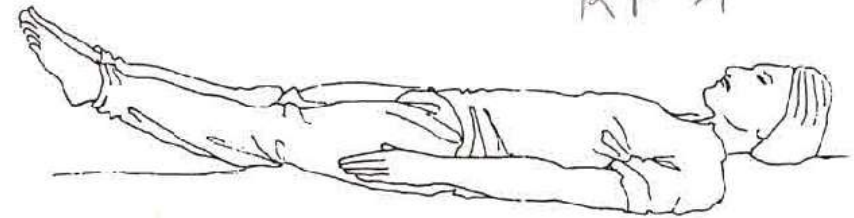


FIGURE 5

6. Ramenez vos genoux à la poitrine, enserrez-les de vos bras et relaxez-vous dans cette position une à trois minutes (voir fig. 6, page 106).

7. Inspirez en levant vos jambes jointes de manière à ce qu'elles forment un angle de 60° avec le sol (voir fig. 7, page 106). Expirez en ramenant les genoux sur la poitrine (voir fig. 6, page 106). Continuez ce mouvement sur un rythme soutenu en l'accompagnant d'une respiration puissante pendant trois à quinze minutes. Augmentez la durée très progressivement.

EXP
RF

INSP
RF

3'

Divan K7
Sangeet K
129
I bless myself.

Divers: GYANI JI
Sar Siri Sui Ahal

8. Toujours allongé sur le dos, pliez le genou droit sur la poitrine et entourez-le avec les bras. Inspirez en levant la jambe gauche tendue à 90° (fig. 6). Expirez en la rabaisant. Adoptez un rythme rapide, continuez pendant une minute puis changez de côté. Recommencez encore une fois avec chaque jambe. Relaxe vous quelques instants sur le dos.

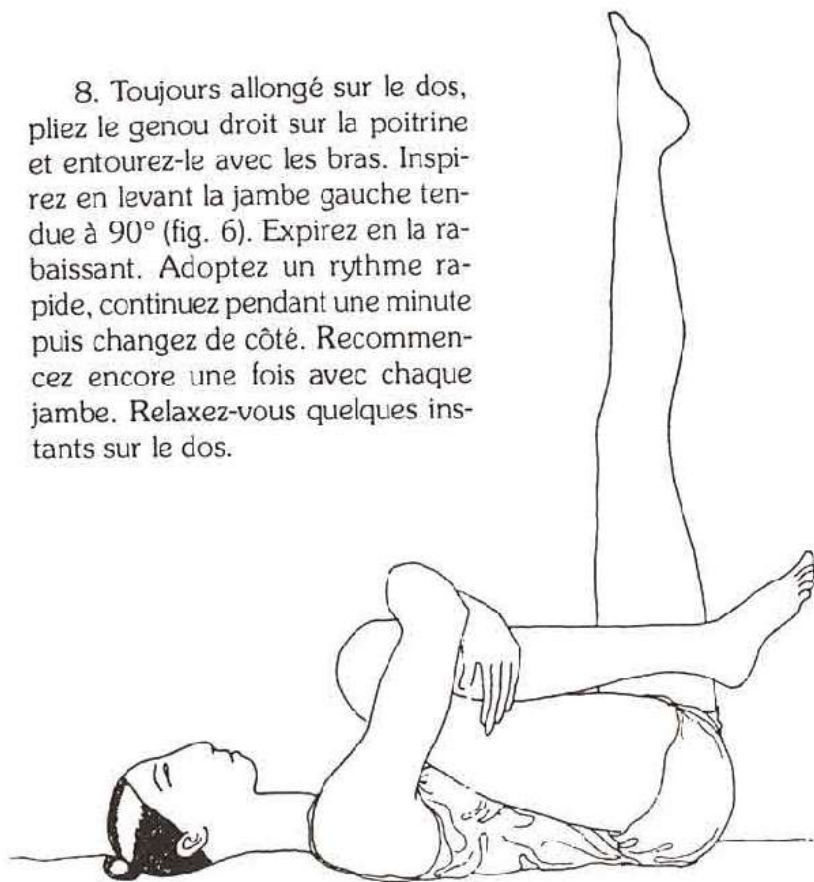


FIGURE 6

9. Mettez-vous debout. Penchez-vous en arrière en levant les bras au-dessus de la tête. Les poignets sont cassés en arrière et les paumes font face au ciel (fig. 7). Inspirez et expirez en vous penchant en avant pour poser les mains à plat sur le sol de chaque côté de vos pieds. Appliquez la fermeture inférieure (fig. 8). Revenez dans la position de départ en inspirant et continuez sur un rythme modéré pendant deux minutes. Ajoutez encore une minute sur un rythme plus soutenu.



FIGURE 7

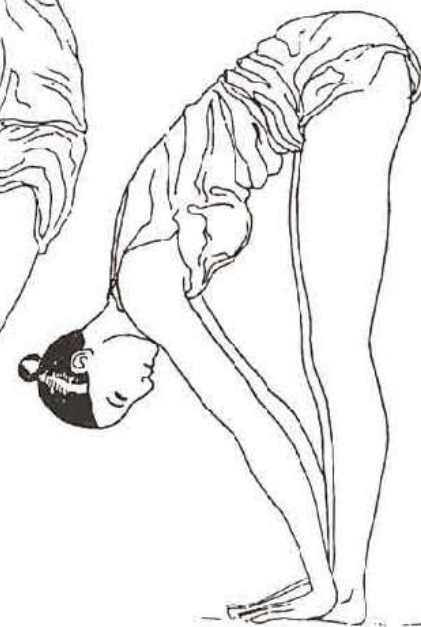


FIGURE 8