

1) **Rotations de la colonne (variante).** Assis en tailleur, croisez les mains derrière la nuque, à la naissance des cheveux. En gardant les avant-bras parallèles au sol, inspirez et pivotez à gauche, expirez et pivotez à droite. Continuez à un rythme modéré, **3 minutes**.

2) **Yoga mudra.** Asseyez-vous les jambes croisées, les mains croisées à la base du dos. Commencez la respiration du feu et alternez entre cette posture et celle du Yoga mudra pendant **2 minutes**. Continuez avec un rythme constant, en phase avec la respiration.

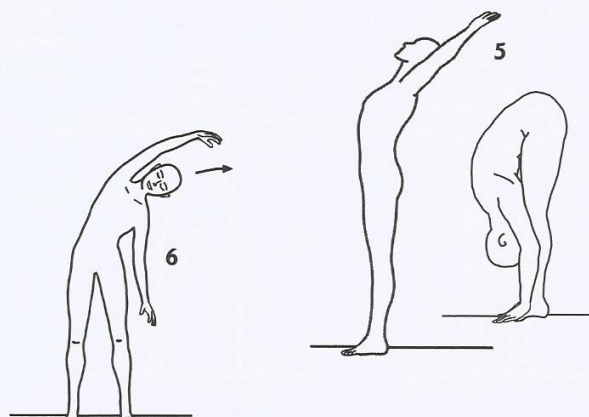
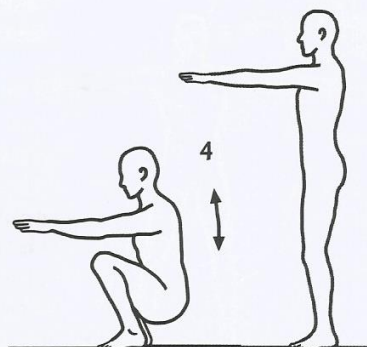
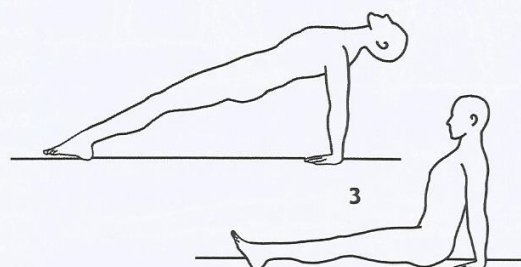
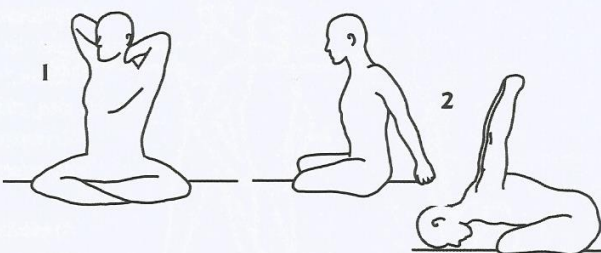
3) Dressez-vous en **plateforme arrière**, la tête relâchée en arrière. Puis asseyez-vous, les jambes tendues devant et redressez la tête, la colonne droite. Continuez à alterner les deux postures en faisant la respiration du feu, avec un rythme constant, **1 minute**.

Cet exercice renforce et assouplit la zone pelvienne et rééquilibre le bassin s'il est bloqué.

4) Accroupi en **posture du corbeau**, tendez les bras devant vous, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Inspirez en vous levant, expirez en vous accroupissant. Continuez **26 fois**.

5) **Flexions avant.** mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers l'avant. Inspirez et cambrez-vous en arrière le plus loin possible. Expirez et penchez-vous en avant pour toucher le sol. Répétez ce cycle **26 fois**.

6) **Étirements latéraux.** Debout et droit, tendez les bras au-dessus de la tête. Inspirez et inclinez-vous vers la gauche, puis expirez et inclinez-vous vers la droite. Répétez ce mouvement **26 fois** de chaque côté. Puis, baissez les bras.



7



8



7) **Coups de pieds en rythme.** Restez debout. Placez les mains sur la taille et, sans plier les genoux, lancez une jambe tendue devant vous comme si vous donniez un coup de pied, en alternant une jambe puis l'autre. A chaque coup de pied, chantez **HAR**, avec le bout de la langue frappant le palais à chaque son « r ». Continuez rapidement, un coup de pied par seconde, pendant **3 minutes**.

La cassette du Har tantrique marche bien avec cet exercice.

8) **Méditation pour la Dixième Porte : Pour faire l'expérience de votre infinitude**

Assis les jambes croisées, le dos droit, le menton légèrement rentré, placez les mains entre les cuisses, les paumes tournées vers le haut, la main droite posée sur la main gauche, les pouces en contact. Dirigez votre regard vers le haut et votre attention vers le sommet de la tête, vers la Dixième Porte (le chakra de la couronne). Prononcez mentalement le mantra **HAR HAR**, en tirant le nombril vers l'arrière. Puis, en gardant le nombril tiré vers l'arrière, pressez le bout de la langue contre le palais, et prononcez mentalement le mot **MUKANDAY**. Concentrez-vous et plongez-vous au plus profond de cette méditation, afin de faire l'expérience du rayonnement du *Shashra*. Ressentez votre infinitude. Vous êtes au delà du temps, au delà de l'espace, dans un domaine de paix et de joie absolues. Continuez de **11 à 31 minutes**.

L'enregistrement de Singh Kaur, Har Har Mukanday, dans le CD de Crimson Series fonctionne bien avec cette méditation.

COMMENTAIRES :

Afin d'atteindre le domaine subtil de l'éther où, par nature, nous sommes infinis, il nous faut d'abord établir de solides fondations sur la terre. La pratique de ce *kriya* - qui agit principalement sur la région pelvienne - permet d'établir ces fondations. La méditation vous lance ensuite dans le domaine de l'Infini. Physiologiquement, le pelvis agit comme une base, un point d'équilibre pour le torse et pour la fondation sur la terre. Le bassin de la femme est particulièrement fragile, parce que les os ne sont pas soudés ; il est donc souvent désaligné. A la longue, désalignement chronique, tension et manque de souplesse affecteront la santé physique et émotionnelle, et pourront se traduire par des sciaticques, des irrégularités menstruelles, et pour les hommes des risques d'impuissance.