

# Capacité aérobie et efficacité

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *Jalandhar bhand*. Les mains tiennent fermement les genoux.

**RESPIRATION ET MOUVEMENT :** Inspirez à fond comme un yogi. Étirez la cage thoracique au maximum de sa capacité. Gardez les poumons pleins en soulevant la poitrine et le diaphragme. Ne laissez pas d'air rentrer ou sortir durant l'exercice. Verrouillez la langue contre le palais, derrière les dents et le point le plus antérieur du palais. Cambrez-vous vers l'avant puis arrondissez le dos, en alternance, en gardant les mains sur les genoux. Créez un rythme relativement rapide et régulier. (Veillez à étirer la colonne vertébrale au maximum en avant et en arrière, et évitez de trop pousser les épaules vers l'avant). Lorsque vous ne pouvez plus retenir aisément votre respiration, redressez la colonne vertébrale et expirez avec force. Puis inspirez immédiatement et continuez les flexions de la colonne.

**DURÉE :** Continuez pendant **11 minutes**.

**POUR TERMINER :** Assis droit, inspirez profondément. Gardez les poumons pleins et concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Détendez-vous.

## COMMENTAIRES

Ce kriya à exercice unique a un impact important sur le corps et le système nerveux, et augmente l'endurance. Il renforce l'efficacité des poumons en oxygénant le sang. Il fait pression sur le cœur afin qu'il s'autorégule et re-synchronise les muscles cardiaques. Ce kriya assiste aussi les reins, les surrénales et l'appareil génital. Ayez de l'eau à la portée de la main. Après cet exercice, on peut avoir très soif.

Pour maîtriser les effets de ce kriya, il faut augmenter progressivement la capacité pulmonaire afin de pouvoir garder les poumons pleins pendant au moins 1 minute en cambrant et en arrondissant le dos. Augmentez progressivement la durée de l'exercice jusqu'à 22 minutes par jour. La meilleure façon de pratiquer ces 22 minutes est de séparer l'exercice en deux séquences de 11 minutes chacune, avec une relaxation de 3 à 5 minutes entre les deux.

40 jours de pratique, ou plus, apportent une vitalité respiratoire accrue qui enrichit la vie, la rend plus positive, et apporte une réserve d'énergie pour faire face aux difficultés. La maladie survient lorsque le corps reçoit moins d'oxygène, qu'il élimine moins de toxines, et que le cerveau, les organes et les glandes fonctionnent à capacité réduite. L'organisme finit par craquer. Ce kriya permet d'éviter cette dégradation et maintient votre vitalité au fil des ans.

