

## Svadhsthana – Kriya pour le 2<sup>ème</sup> chakra

### Yogi Bhajan (Energy Maps)



1. Assis en posture facile, les mains en Gyan mudra. Les bras sont relâchés, les mains reposent sur les genoux. Concentrez-vous sur les organes sexuels (localisation du 2<sup>ème</sup> chakra), les yeux fermés. Respiration du feu. **5 minutes.**

Puis, tout en gardant la posture, contractez et relâchez rapidement les muscles pelviens. Respiration longue et profonde. **5 minutes.**

Pour terminer, inspirez, expirez et appliquez le Mulbandh.



2. Allongé sur le dos, levez les jambes tendues à 15 cm du sol, les orteils dirigés vers l'avant. Respiration longue et profonde ou respiration du feu pendant **1-5 minutes.**

Variation : levez une jambe en inspirant et ramenez-la au sol en expirant. Alternez les jambes.

Variation : levez les deux jambes à 15 cm et écartez les autant que possible. Maintenez la posture. Respiration du feu.



3. En posture facile, tendez les bras de part et d'autre du corps, parallèles au sol, les coudes tendus, paumes vers le bas. Basculez sur les fesses d'un côté à l'autre en maintenant la position des bras. Respiration longue et profonde. **3 minutes.**



4. 26 grenouilles. En gardant la colonne droite, accroupissez-vous sur la pointe des pieds, les talons en contact et les genoux écartés. Les bras sont entre les genoux et les bouts des doigts touchent le sol. Inspirez en tendant les jambes tout en restant sur la pointe des pieds. Le front se rapproche le plus possible des genoux. Puis expirez en revenant accroupi et en frappant vigoureusement les fesses sur les talons.

5. Assis en posture facile, les plantes de pied en contact, appliquez le Mulbandh et bougez les genoux de haut en bas comme les ailes d'un papillon. (durée non précisée)



Variation : même position mais la tête en arrière et maintenez la posture. Respiration du feu.

Variation : même position mais la tête penchée vers l'avant, le menton sur la poitrine, respiration du feu.

Variation : même position mais inspirez la tête en arrière, expirez en vous inclinant et en amenant le 3<sup>ème</sup> œil vers les pieds.



6. Posture du cobra : allongé sur le ventre, les mains sous les épaules, soulevez la tête, le cou et la poitrine aussi haut que possible en tendant les coudes (les hanches restent au sol). Inspirez et prenez la posture de la plateforme en soulevant les hanches du sol, puis expirez en ramenant les hanches vers le bas en posture du cobra. Continuez **1-5 minutes**.

*Cet exercice agit sur la 4<sup>ème</sup> vertèbre et le système nerveux. Pratiqué régulièrement il vous permettra de maîtriser votre énergie sexuelle et d'éviter l'éjaculation précoce.*



7. Chat Vache : A quatre pattes. Inspirez en creusant le dos, la tête relevée. Expirez le dos rond, la tête baissée. Continuez en commençant doucement puis en augmentant la vitesse. **1-5 minutes**.

8 : Posture de la chaise : Accroupissez-vous, en équilibre sur les orteils. Les pieds sont écartés de 10 cm. Les bras passent à l'intérieur des cuisses et à l'extérieur des mollets, les mains sur les talons ou sur le dessus des pieds. La colonne est parallèle au sol. Gardez la position avec une respiration du feu ou une respiration longue et profonde pendant **1-5 minutes**. Le poids du corps repose sur les bras.



9. Posture de l'arc. Allongé sur le ventre, attrapez vos chevilles puis cambrez-vous doucement vers le haut. Utilisez les muscles de votre dos. Le haut de votre tête est dirigé vers les plantes de pieds. Votre corps est en équilibre sur la région du pelvis. Gardez la posture **1-3 minutes**.

Variation (a) Inspirez en posture de l'arc, expirez au sol.

Variation (b) en posture de l'arc, gardez la tête sur le sol et les jambes levées de 30 cm avec la respiration du feu. (Cela agit plus efficacement sur la glande pituitaire.)

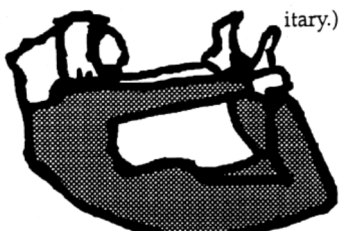


10. Assis les jambes tendues et écartées le plus possible, attrapez les talons et amenez la tête (le 3<sup>ème</sup> œil) au sol (ou le plus près possible du sol). Restez dans la posture **3 minutes**. Respiration du feu.

Variation (a) Même position mais inspirez en haut et expirez en bas.

Variation (b) Amenez la tête sur le genou droit et gardez la posture en respirant longuement et profondément puis recommencez avec le genou gauche.

Variation (c) Inspirez en amenant la tête sur un genou et expirez sur l'autre genou.





for



11. Posture du roc. A genoux, assis sur les talons. Les talons vont appuyer sur deux nerfs qui passent au centre de chaque fesse. Gardez la colonne étirée. Puis écartez les genoux, les talons en contact. Amenez le 3<sup>ème</sup> œil sur le sol. Placez les mains en mudra de Vénus dans le dos. Gardez la posture **5 minutes**. Respiration du feu ou respiration longue et profonde.

12. Posture du célibataire. (Comme la posture du roc mais on s'assoit entre les talons). Gardez la posture. Respiration du feu ou respiration longue et profonde. **1-5 minutes**.

13. Sat Kriya : assis sur les talons (posture du roc), tendez les bras au-dessus de la tête les coudes en contact avec les oreilles.

A. entrelacez les doigts, sauf les index qui sont pointés vers le haut

B. commencez à chanter « Sat Nam » avec force, sur un rythme constant environ 8 fois pour 10 secondes. Chantez le son « Sat » depuis le centre du nombril et le plexus solaire et rentrez le nombril vers la colonne vertébrale. Sur « Nam », relâchez le ventre. Continuez **3 minutes**. Puis inspirez et contractez fermement les muscles du dos, des fesses jusqu'aux épaules. Visualisez l'énergie qui monte jusqu'au sommet du crâne.