

## Kriya for negative mind – Kriya pour le mental négatif

### Yogi Bhajan (The ten light bodies of consciousness, Nirvair Singh Khalsa)



So So So So Hung Hung Hung Hung **3 min.**

Commençons avec ce pranayama. C'est une respiration 4 : 4. Vous allez expirer en 4 fois et inspirer en 4 fois. Remplissez complètement vos poumons à l'inspiration, videz-les complètement à l'expiration. Tendez les jambes devant vous pour vous équilibrer. Les yeux sont ouverts à 1/10<sup>ème</sup> et fermés à 9/10<sup>èmes</sup>, ce qui veut dire que vous allez avoir une vision floue de vos jambes pendant l'exercice. Ils ne sont pas complètement fermés, ils ne sont pas grand ouverts. Les doigts sont repliés sur leur base, les pouces pointés, les bras tendus sur les côtés parallèles au sol : redressez le dos et penchez-vous vers l'arrière autant que vous le pouvez sans tomber. Dans cette position nous allons faire cette respiration 4 : 4. Chantez mentalement So So So So sur l'inspiration et Hung Hung Hung Hung sur l'expiration. 3 minutes.

Inspirez, fermez les yeux, expirez, relâchez les bras. Asseyez-vous en posture facile, respiration normale, les mains dans le giron. Reposez-vous un moment. Les yeux concentrés entre les deux sourcils. Ne faites pas ça plus de trois minutes. Ouvrez les yeux.



Etirement jambes écartées **2 min**

Ecarter largement les jambes devant vous. Allez-y doucement. Inspirez en haut au centre, expirez étirez-vous à gauche, inspirez en haut au centre, expirez étirez-vous au centre, inspirez en haut au centre, expirez étirez-vous à droite. Les yeux fermés. 2 min.

Inspirez en haut au centre, expirez, calmez la respiration et ramenez précautionneusement les jambes ensemble. Puis mettez-vous debout

Posture du triangle **3 min**



Nous allons faire ce qui s'appelle la posture du triangle. Vous aurez les jambes plus largement écartées que la largeur des épaules, les mains sur le sol, très proches l'une de l'autre. Je ne veux pas que vous ayez les mains écartées – très proches. Les dimensions de mon corps me permettent d'avoir la même distance entre mes pieds et mes mains mais si vous ne pouvez pas, je voudrais que le poids soit réparti de façon égale sur les mains et les pieds dans cette position. Placez votre tête entre les épaules et poussez les fesses vers le haut, cambrez le dos et poussez vers le bas à partir des épaules. Prenez la position, les genoux tendus et maintenez-là avec une respiration longue et profonde. C'est pour le centre du nombril, le système nerveux, le nerf de vie, le nerf sexuel, les lombaires. Si vous tremblez un peu dans cette position, c'est ok. C'est bon. On veut juste stresser un peu le système nerveux pour qu'il se renforce. Maintenez la respiration longue et profonde. Laissez la respiration vous faire traverser l'exercice. 3 minutes.

Inspection du corps **1 min**



Inspirez et expirez, descendez sur les genoux et allongez-vous sur le ventre, la tête sur le côté, les bras le long du corps. Reposez-vous un moment. Pendant que vous vous reposez, inspectez votre corps. Commencez par les pieds, allez jusqu'au sommet de la tête. Observez-vous. Ressentez où vous conservez des tensions dans le corps – est-ce devant, derrière, ou à l'intérieur de votre corps ? Où accumulez-vous la tension ? 1 minute.



### Cobra 3 min

Faisons la posture du cobra maintenant. Placez les mains sous les épaules, un peu en avant, le menton sur le sol, les jambes jointes. Inspirez et prenez la posture du cobra – menton redressé, poitrine vers le haut, étirez-vous doucement vers le haut – gardez les mains en place pour qu'elle soient écartées de la largeur des épaules, les doigts dirigés vers l'avant, les coudes légèrement pliés, les épaules roulées vers l'arrière et le bas, le menton redressé. Gardez la position et respirez longuement et profondément. Rappelez-vous, vous pouvez toujours amener vos mains un peu plus loin du corps si besoin, reposer sur les avant bras est aussi possible. Pendant cet exercice gardez une respiration longue et profonde. Inspirez l'énergie en remontant la colonne et expirez l'énergie par le 3<sup>ème</sup> œil. Ressentez ce qui se passe ou visualisez la lumière remonter le long de la colonne à l'inspiration et à l'expiration projetez cette lumière depuis le 3<sup>ème</sup> œil. 3 minutes.

Gardez la posture, inspirez, expirez, restez poumons vides et appliquez la fermeture de la racine – contractez le rectum, les organes sexuels, rentrez le nombril. Relâchez, inspirez et expirez, revenez doucement au sol, ventre, poitrine, menton.



### Posture du bébé 1 minute

Une fois le menton au sol, mettez-vous doucement en posture du bébé, sur les genoux et les talons, le front au sol, les bras le long du corps, mains près des chevilles. Reposez-vous un moment, respirez normalement. 1 minute.

### Flexions de la colonne en rétention 3 min

Redressez-vous doucement pour vous asseoir sur les talons, à genoux ou asseyez-vous jambes croisées. Nous allons faire des flexions de la colonne mais un peu différemment. Vous allez inspirer, retenir l'air et tout en gardant l'air, faire des flexions aussi longtemps que vous pouvez confortablement retenir le souffle. N'allez pas jusqu'à devenir bleus et tomber. Quand vous en avez besoin, redressez-vous, arrêtez le mouvement, expirez par le nez, inspirez par le nez de nouveau et recommencez les flexions en retenant le souffle. C'est un exercice rajeunissant qui amène beaucoup d'oxygène supplémentaire dans le sang. Les Yogis disent que le faire régulièrement peut inverser le processus de vieillissement. Cela vous rendra de nouveau jeune et frais. Maintenant je veux que vous placiez la langue sur la gencive supérieure et que vous pressiez doucement. Inspirez profondément, gardez l'air, fléchissez la colonne. Vous serez probablement capables de retenir et fléchir entre 15 et 45 secondes. Quand vous en avez besoin, redressez-vous, expirez, inspirez, gardez l'air, fléchissez la colonne. 3 minutes.

Redressez-vous, expirez, inspirez, quittez la posture et asseyez-vous jambes croisées.



### Méditation pour le 2<sup>ème</sup> corps

#### Méditation pour nier la fausse identité 5-10 min

Cette méditation est un entraînement pour vous amener au mental méditatif, au mental neutre. Je veux que vous pensiez et soyez très actifs dans vos pensées, évoquez comment vous vous identifiez. Vous pouvez commencer avec votre portefeuille, par exemple, je dirais, Je suis Nirvair Singh Khalsa – c'est ce que dit mon permis de conduire. Mais ensuite je me réponds, et là est la négation, Je NE suis pas Nirvair Singh Khalsa. Commencez toujours par le basique comme votre sexe, votre rôle familial, votre travail – toutes ces choses- et ainsi voyez combien de couches d'oignon vous pouvez enlever. Evoquez toutes vos qualités, tous vos défauts. Tout va et vient, dans le langage que vous voulez, à propos de ce que vous pensez de vous et comment vous vous identifiez. Asseyez-vous droit, les yeux fermés, concentrés au troisième œil, la respiration est normale. Soyez très actifs. Dès que quelque chose vient et que vous le niez, passez au suivant rapidement

#### Relaxation profonde 7 minutes

Inspirez, expirez, inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et étirez les, secouez les mains. C'est une manière de mettre fin à la méditation. Maintenant frottez les mains l'une contre l'autre, baissez les mains, placez-les sur les chevilles et fléchissez la colonne plusieurs fois, levez les épaules, bougez un peu le dos, tortillez-vous un peu. Maintenant tendez les jambes et allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes vers le haut, les yeux fermés, la respiration douce et normale. Relaxe vous totalement et complètement.

Inspirez, expirez, faites des cercles des mains et des pieds. Etirez les bras au-dessus de la tête. Pivotez le corps d'un côté à l'autre. Frottez les mains l'une contre l'autre. Frottez les plantes des pieds l'une contre l'autre vigoureusement. Amenez les genoux sur la poitrine. Roulez plusieurs fois sur le dos jusqu'à vous redresser.

Cette méditation n'est-elle pas intéressante ? Que restait-il ? Votre inconnu ? OK.