

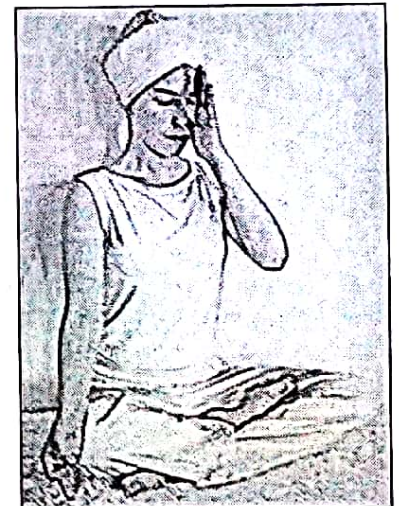
POINT DE CONCENTRATION DES YEUX POUR TOUS LES EXERCICES : Les yeux sont fermés et tournés doucement vers le haut. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils, à la racine du nez.

1) **Respiration par la narine gauche.** Asseyez-vous les jambes croisées. Le bras gauche est tendu, la main en gyan mudra (extrémité du pouce et de l'index en contact), posée sur le genou gauche. Levez la main droite devant le visage, la paume à plat tournée vers la gauche. Les doigts sont joints et pointent vers le haut. Appuyez doucement le côté du pouce sur la narine droite pour l'obturer. Respirez, longuement, profondément et à fond, comme un yogi, par la narine gauche. Inspirez et expirez par la narine gauche uniquement. Continuez pendant **3 minutes**. Inspirez, gardez les poumons pleins pendant **10 à 30 secondes** sans forcer, puis expirez et détendez-vous.



2) **Respiration par la narine droite.** Asseyez-vous les jambes croisées avec la main droite en gyan mudra posée sur le genou. Levez la main gauche devant le visage, la paume tournée vers la droite. Les doigts sont joints et pointent vers le haut. Appuyez doucement le côté du pouce sur la narine gauche pour l'obturer. Respirez longuement, profondément et à fond, comme un yogi, par la narine droite. Inspirez et expirez par la narine droite uniquement. Continuez pendant **3 minutes**. Inspirez, gardez les poumons pleins pendant **10 à 30 secondes** sans forcer, puis expirez et détendez-vous.

3) **Respiration alternée.** Asseyez-vous les jambes croisées, la colonne vertébrale droite et sans tension, la main gauche en gyan mudra, posée sur le genou gauche. Fermez les yeux. Tournez doucement les yeux vers le haut et concentrez-vous sur le point entre les sourcils, à la racine du nez. Appuyez sur la narine droite avec le pouce droit, juste assez fort pour l'obturer. Les autres doigts de la main droite restent pointés vers le haut. Inspirez profondément par la narine gauche. Lorsque vous avez inspiré au maximum, faites un « U » avec la main droite, en repliant l'auriculaire contre la narine gauche. Obturez la narine gauche et dégagez la narine droite en relevant le pouce. (On peut aussi utiliser le pouce et l'index). Expirez doucement et à fond par la narine droite. Lorsque vous avez expiré à fond, recommencez ce cycle, en inspirant par la narine gauche. Continuez pendant **3 minutes**, en respirant longuement, profondément et régulièrement. Pour terminer, inspirez, gardez les poumons pleins pendant **10 à 30 secondes**. Expirez et détendez-vous.



4) **Respiration alternée.** Répétez l'exercice #3, en utilisant la main gauche pour diriger l'inspiration par la narine droite et l'expiration par la narine gauche.

5) **Respiration du feu.** Assis jambes croisées, les deux mains en gyan mudra, faites la respiration du feu, consciemment, puissamment et avec un rythme constant. Continuez pendant **7 minutes**. Puis, inspirez, gardez les poumons pleins pendant **10 à 60 secondes**. Mentalement, visualisez l'énergie qui circule à travers tout le corps. Respirez normalement et concentrez-vous sur le flux naturel de la respiration, sur sa force vitale, pendant **3 minutes**. Remarquez comme votre mental et vos émotions ont changé.

6) Dans la même posture, méditez. Inspirez profondément et chantez de longs **SAT NAAM** pendant **3 à 15 minutes**.

COMMENTAIRES

Cette série redonne rapidement tonus, clarté accrue et sens de l'équilibre. Si vous pratiquez les durées minimales pour chaque exercice, alors en 22 à 25 minutes, vous vous rééquilibrez complètement. C'est une excellente série pour les débutants. On y apprend le rapport à la respiration et, on devient conscient des différences dans les pensées et les émotions, liées à chaque type de respiration.

Bien que respirer soit la chose la plus naturelle et la plus essentielle que nous fassions, la respiration consciente peut représenter un défi. Lorsque vous changez votre respiration, vous opposez et relâchez les schémas émotionnels codifiés dans les habitudes du corps et de l'esprit. Lorsque ces schémas commencent à changer, il se peut que vous perdiez concentration et intérêt. Si vous persévérez et que vous maîtrisez la respiration, alors vous pourrez projeter votre mental avec une aisance et une maîtrise nouvelles.

Ce kriya est une excellente préparation avant de commencer une série de Kundalini Yoga plus vigoureuse. Débutants et étudiants de niveau avancé peuvent le pratiquer. Avec des débutants, respectez les temps indiqués ci-dessus. Pour des élèves de niveau intermédiaire, faites les exercices #1 à #4 pendant 5 minutes chacun. Dans le cadre d'une pratique avancée, augmentez la durée des exercices #1 à #4, jusqu'à 10 minutes chacun.

