SÉRIE DE NETTOYAGE POUR DÉBUTANT

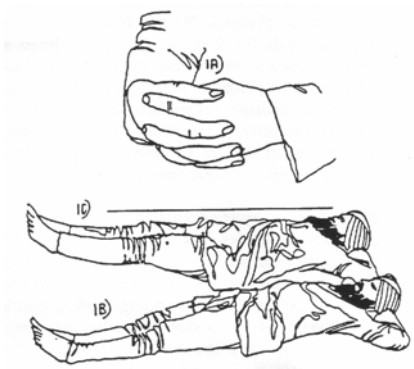
***Commentaire** : Cette série facile peut harmoniser votre corps et le rendre rayonnant. Elle est tirée du manuel pratique de Kundalini Yoga (Introduction aux techniques de base) page 55.*

1. **Allongé sur le dos**, placez les mains en fermeture de Vénus sur la nuque, sans qu'il y ait de cheveux entre les mains et la nuque (1A & 1B).

   Pratiquez la respiration du feu pendant $1^{1/2}$ minutes, inspirez et restez 20 secondes poumons pleins. Recommencez la respiration du feu pendant $1^{1/2}$ minutes, inspirez et suspendez la respiration 30 secondes.

   Expirez et inspirez profondément en levant les deux jambes à 30 centimètres du sol (1C). Tenez 15 secondes, *expirez, inspirez* et relâchez la posture. Détendez-vous.

   Cet exercice stimule l'énergie du centre du nombril et la circulation sanguine dans les poumons.



2. **Dans la même posture de départ que précédemment**, écartez largement les jambes.

   Pratiquez la respiration du feu pendant 1 minute. Inspirez, levez les jambes à 90 centimètres du sol, et tenez 5 secondes. *Expirez* en relâchant la posture.

   Répétez trois fois *en pratiquant 1 minute de respiration du feu à chaque fois. Recommencez encore une minute de respiration du feu, inspirez*, et levez les jambes à 30 centimètres du sol. Tenez aussi longtemps que possible.

   Ce kriya stimule les canaux de l'énergie sexuelle, dans le haut des cuisses.

3. Relaxez-vous 2 à 3 minutes **sur le dos**.

4. **Posture de tension :** allongé sur le dos, jambes jointes, levées à 15 centimètres au-dessus du sol. Soulevez la tête et les épaules de 15 centimètres, et regardez vos pieds.

   Dans cette posture, *pratiquez la respiration du feu pendant $1^{1/2}$ minutes*. *Inspirez, expirez* et détendez-vous sur le dos.

   Recommencez une fois la séquence précédente.

   Cet exercice stimule à nouveau l'énergie du centre du nombril.

5. **Assis avec les jambes tendues devant vous**. Amenez le pied gauche sur la cuisse droite. Les bras tendus devant, parallèles au sol, les paumes face au sol.

   Expirez en plongeant les bras vers l'avant, les mains dépassant les pieds. *Inspirez ensuite profondément* en venant vous incliner de 30° vers l'arrière. Répétez cette séquence 25 fois.

   Recommencez cette série en intervertissant les 2 jambes.

   Cet exercice ajuste l'équilibre chimique du sang, ainsi que le bas du dos et la taille

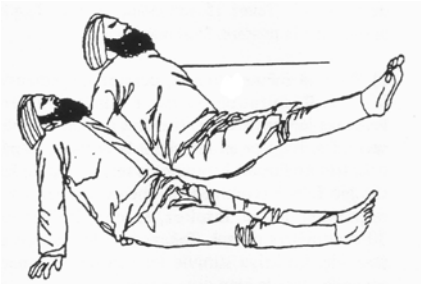
6. Relaxez-vous 2 à 3 minutes **sur le dos**.

7. **Assis, incliné vers l'arrière de 60° par rapport au sol**, les mains posées à plat derrière le dos et supportant le buste. Laissez la tête pendre vers l'arrière et fixez un point au plafond. Ne pas cligner les yeux.

   Pratiquez la respiration du feu pendant 2 minutes. Inspirez et levez les deux jambes à 30 centimètres du sol, tout en fixant fermement le plafond. Tenez 15 à 20 secondes. *Expirez* en abaissant les jambes.

   Pratiquez à nouveau la respiration du feu pendant 1 minute, inspirez en levant les jambes à 30 centimètres du sol. Tenez 15 secondes. *Expirez* en abaissant les jambes et relaxez-vous complètement sur le dos.

   Cet exercice amène l'énergie vers le cerveau et les yeux. Il aide à soulager les maux de tête et les maladies des yeux telle que la cataracte.



8. **Allongé sur le dos**, *inspirez profondément. Expirez complètement* en levant les bras et les mains vers le ciel, les doigts tendus, les paumes des mains se faisant face.

   Inspirez en fermant les poings. *Restez poumons pleins* et tirez lentement et de toutes vos forces, comme si vous rencontriez une grande résistance, vos poings vers la poitrine. Gardez la tension dans vos bras jusqu'à ce que vous ayez touché la poitrine, et, à ce moment là, *expirez rapidement*. Répétez 4 fois cette séquence.

   Cet exercice élimine toutes les tensions résiduelles et vous permet de vous relaxer.

9. **Allongé sur le dos, pratiquez la relaxation finale** pendant 10 à 15 minutes. Concentrez-vous sur votre *respiration*. Dirigez votre conscience sur chaque partie du corps en commençant par les pieds et en détendant progressivement chaque muscle jusqu'au sommet de la tête.

   Sortie de relaxation : faites *3 respirations longues et profonde*s en remuant les mains et les pieds, puis *3 respirations* en étirant les bras et les jambes. Effectuez ensuite 3 rotations des genoux, puis frottez les mains et les pieds ensemble. Terminez par 5 à 6 roulades sur le dos.