

## SÉRIE POUR DES REINS SOLIDES

*Nota : Cette série de kriyas est tirée du livre « Kundalini Yoga, la science de l'être total » de Michel MANOR aux Editions Guy TREDANIEL. Elle est excellente pour recouvrer la souplesse de la colonne vertébrale et une bonne attitude posturale. Les exercices qui la composent permettent également d'apporter un surcroît d'énergie aux centres subtils supérieurs.*

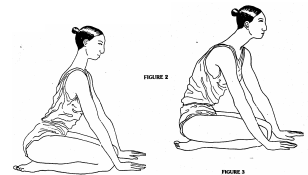
1. Assis en tailleur, frotter les mains, puis les joindre en appuyant les pouces au niveau du sternum. Respirer calmement et se concentrer sur sa respiration. Calmer ses pensées en ne donnant pas suite à celles qui vous viennent et en se disant « Ceci est une pensée ». Pratiquer 3 respirations profondes, puis chanter le mantra d'ouverture : « Ong Namō Guru Dev Namō » (Je salue la Conscience Universelle et la voie divine qui mène vers Elle).



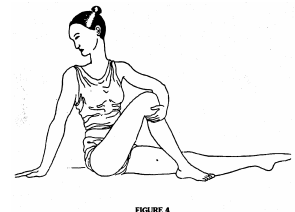
2. Allongez-vous sur le dos. Pliez les genoux sur la poitrine, croisez les chevilles (fig. 1). Commencez à mouvoir doucement les jambes et le bassin par des petits balancements d'avant en arrière (30 secondes), puis de droite à gauche (30 secondes). Continuez en faisant tourner lentement les genoux en rond dans un sens (30 secondes), puis dans l'autre (30 secondes). Inspirez. Rétention. Expirez.



3. Asseyez-vous sur les talons. Posez les mains devant vos genoux, les paumes à plat sur le sol. Cambrez les reins vers l'avant en inspirant (fig. 2), vers l'arrière en expirant (fig. 3). Effectuez ces flexions pendant 1 à 3 minutes, accompagnées d'une respiration puissante. Inspirez. Rétention. Expirez.



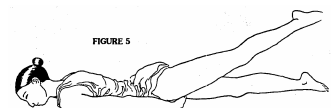
4. Asseyez-vous maintenant les jambes étendues devant vous. Inspirez et sur l'expiration pliez le genou droit en pivotant le buste vers la droite. Accompagnez le mouvement de la tête et servez-vous du bras opposé pour plus de puissance (fig. 4). Inspirez à nouveau et inversez la position en expirant. Servez-vous de votre main libre comme point d'appui pour conserver votre équilibre. Continuez une à trois minutes. Inspirez. Rétention. Expirez.



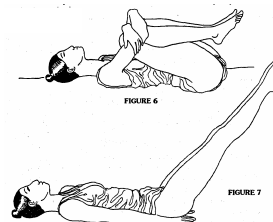
5. Relaxez-vous sur le dos pendant 2 minutes.  
Sortie de relaxation : 1 respiration lente et profonde, 1 respiration en étirant les bras et les jambes, 5 à 6 roulades sur le dos, les genoux à la poitrine entourés de vos bras.



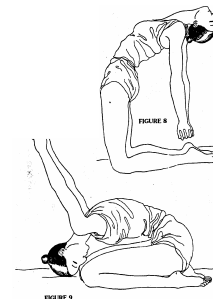
6. Allongez-vous à plat ventre. Placez vos poings fermés, pouces à l'intérieur, dans le creux de l'aîne. Le menton est posé sur le sol, la tête bien droite est relevée. Inspirez en levant la jambe gauche tendue derrière vous (fig. 5). Abaissez-la en expirant. Sur la prochaine inspiration, levez la jambe droite et rabaissez-la en expirant. Continuez ce mouvement alternatif sur un rythme modéré pendant une à deux minutes. Tendez légèrement les 2 jambes. Inspirez. Rétention. Expirez.



7. Étendez-vous sur le dos. Ramenez vos genoux à la poitrine et enserrez-les de vos bras. En inspirant, allongez les jambes devant vous en formant un angle de 45° avec le sol (fig. 7). Expirez en revenant dans la position de départ (fig. 6). Continuez une à trois minutes. Tendez les 2 jambes à 45°. Inspirez. Rétention. Expirez. Relaxez-vous quelques instants sur le dos.



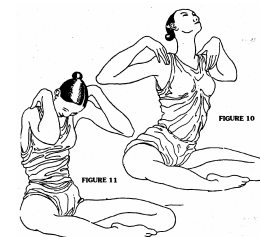
8. Asseyez-vous à nouveau sur les talons dans la posture du Roc. Entrelacez les doigts derrière le dos et tirez les bras le plus loin possible vers l'arrière. Sur l'inspiration, penchez la tête en arrière et projetez le bassin vers l'avant en vous dressant sur les genoux et en fléchissant la colonne vertébrale (fig. 8). Sur l'expiration, rasseyez-vous sur vos talons et venez toucher le sol avec le front (fig. 9). Continuez pendant une à trois minutes. Inspirez. Rétention. Expirez.



9. Relaxez-vous sur le dos de une à trois minutes. Puis pliez les genoux, entourez-les avec vos bras, relevez la tête et roulez plusieurs fois sur la colonne vertébrale.



10. Assis en tailleur, posez les mains sur les épaules en plaçant les pouces derrière et les autres doigts devant. En inspirant, tirez les coudes et la tête vers l'arrière (fig. 10). En expirant, ramenez les coudes vers l'avant et baissez la tête en arrondissant le haut de votre colonne vertébrale (fig. 11). Continuez à un rythme soutenu pendant une à trois minutes. Inspirez. Rétention. Expirez.



11. Assis en tailleur. Levez les bras au ciel en les gardant tout près de vos oreilles et ouvrez grand vos mains. Vos paumes se font face. Faites un effort pour vous étirer au maximum dans cette position pendant trois minutes (fig. 12). Inspirez profondément pour terminer et étirez-vous encore un peu plus. Expirez et relâchez la respiration en abaissant les mains posées l'une sur l'autre devant le nombril.



12. Recommencez l'exercice pendant cinq minutes.

13. Pendant 10 à 15 minutes, pratiquer la relaxation finale, allongé sur le dos. Se concentrer sur sa respiration. Diriger sa 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 : 3 respirations longues et profondes, 3 respirations en étirant les bras et les jambes, 3 rotations des genoux, frotter mains + pieds, 5 à 6 roulades sur le dos.

14. Assis en tailleur, pratiquer 3 respirations profondes puis, chanter le mantra de fermeture : « Sat Nam » (Etre véritable).

