

## SÉRIE POUR L'ÉNERGIE DU SOLEIL (SURYA KRIYA)

1. **Assis jambes croisées**, la colonne bien droite, la main droite en gyan mudra, reposée sur le genou. Bouchez la narine gauche avec le pouce de la main gauche, les autres doigts pointés vers le ciel.

*Respirez longuement, profondément et puissamment par cette narine. Pratiquez 3 à 5 minutes en restant concentré sur le flux de la respiration. Puis inspirez et relaxez-vous.*

Cet exercice active l'énergie solaire et vous donne un esprit clair et concentré.



2. **Sat Kriya assis sur les talons**, les bras tendus au-dessus de la tête, bien raides, paumes jointes.

Chantez rythmiquement le mantra « Sat Nam » en tirant le nombril vers l'arrière sur le « Sat », et en relâchant l'abdomen sur le « Nam ». *Laissez la respiration se faire toute seule.*

Concentré au 3<sup>ème</sup> oeil, continuez 2 à 3 minutes. Puis, *inspirez*, restez poumons pleins et tirez le mulband. Imaginez que l'énergie rayonne à partir du centre du nombril et circule dans tout votre corps. *Expirez* et relâchez les bras.

Recommencez l'exercice 2 à 3 minutes, puis, *inspirez*, tirez le mulband, et tirez mentalement l'énergie du bas du corps, jusqu'au bout des doigts. *Expirez* et détendez-vous assis sur les talons.

Cet exercice libère l'énergie emmagasinée dans le centre du nombril.



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



4. **Assis jambes croisées**, attrapez les tibias avec les 2 mains.

*Inspirez* en cambrant les reins et en sortant la poitrine, *expirez* en faisant le dos rond. Gardez la tête droite pendant ce mouvement.

Faites vibrer mentalement le mantra « Sat » sur l'inspiration, et « Nam » sur l'expiration. Tirez le mulband sur chaque expiration.

Continuez rythmiquement avec des *respirations profondes*, 108 fois. Puis *inspirez*, restez quelques secondes avec la colonne bien droite, et *expirez*. RelaxeZ-vous.

Cet exercice libère l'énergie Kundalini le long de la colonne vertébrale, et lui garde sa flexibilité.



5. **Posture de la grenouille** : assis sur les talons soulevés du sol, les doigts posés sur le sol entre les genoux largement écartés. La tête est relevée.

*Inspirez* en levant les fesses, jambes tendues, les talons sur le sol et le front près des genoux. *Expirez* en revenant dans la position initiale.

Continuez 26 fois avec une *respiration profonde*. *Inspirez en haut et restez poumons pleins*. *Expirez* et venez vous relaxer assis sur les talons.

Cet exercice transforme l'énergie sexuelle.



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



7. **Assis sur les talons**, les mains sur les genoux.

*Inspirez* en tournant la tête à gauche et en chantant mentalement « Sat », *expirez* en tournant la tête à droite en chantant mentalement « Nam ».

Continuez 3 minutes, puis *inspirez au centre*, la tête droite, *expirez* et relaxez-vous.

Cet exercice ouvre le chakra de la gorge, stimule la circulation dans la tête, et travaille sur les glandes thyroïde et parathyroïdes.



8. **Assis jambes croisées**, les mains sur les épaules, les pouces derrière, les doigts devant, les bras parallèles au sol.

*Inspirez* en vous penchant sur le côté gauche, *expirez* en vous penchant sur le côté droit.

Continuez 2 à 3 minutes, puis *inspirez au centre*, bien droit, et *expirez* en relâchant la posture.

Cet exercice assouplit la colonne, distribue l'énergie dans tout le corps, et équilibre le champ magnétique.



9. **Assis jambes croisées**, les mains en gyan mudra posées sur les genoux, dans une posture méditative avec la colonne bien droite.

Concentrez-vous sur votre 3<sup>ième</sup> oeil. *Respirez longuement et profondément* en gardant le mulband tiré. Observez le va-et-vient de la respiration en *inspirant* mentalement « Sat » et en *expirant* « Nam ».

Continuez 6 minutes ou plus.

Cet exercice vous permet d'entrer dans une profonde méditation auto-guéérissante.



10. **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 profondes* 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.

