

## SÉRIE POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

Nota : Cette série est tirée du livre « Kundalini Yoga, la science de l'être total » de Michel MANOR aux Editions Guy TREDANIEL.

1. Assis en tailleur, 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).

Pratiquer 15 respirations longues et profondes. Respiration du feu pendant deux minutes. Mulhabanda (fermeture inférieure) poumons pleins + poumons vides.

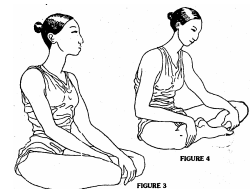
Méditation 2 à 3 minutes.



2. Lever les bras au dessus de la tête et former un angle de 60°. Pratiquer la respiration du Feu pendant une à trois minutes. Mulhabanda poumons pleins + poumons vides. Baisser doucement les bras.



3. Promenade en chameau : Assis en tailleur, agripper les mollets. Sur l'inspiration, cambrer les lombaires. Sur l'expiration, arrondir la colonne vertébrale. Accélérer le mouvement jusqu'à trouver un rythme confortable pendant une à trois minutes. Garder la tête bien droite. Mulhabanda poumons pleins + poumons vides. Méditation 2 à 3 minutes sur le 3<sup>ème</sup> œil (entre les 2 sourcils).



4. Placer les mains sur les épaules, le pouce derrière et les autres doigts devant. Sur l'inspiration, pivoter sur la gauche. Sur l'expiration, pivoter sur la droite. Rester centré sur le Troisième Oeil. Continuer une à trois minutes. Mulhabanda poumons pleins + poumons vides.



5. Se relaxer 2 minutes sur le dos.



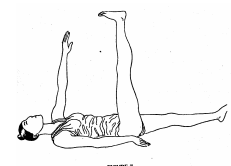
6. Allongé sur le dos, soulever les hanches. Pratiquer la respiration du Feu pendant une à deux minutes. Inspirer à fond, tenir quelques instants puis, reposer lentement le bassin à terre en déroulant chaque vertèbre de la colonne vertébrale.



7. Se relaxer, jambes étendues, pendant une minute. Ramener les genoux à la poitrine, les entourer avec les bras et rouler plusieurs fois d'avant en arrière sur la colonne vertébrale.



8. S'allonger sur le dos à nouveau. Sur l'inspiration, lever le bras droit et la jambe gauche à 90°. Abaisser les en expirant. Sur la prochaine inspiration, lever le bras gauche et la jambe droite et les abaisser sur l'expiration. Continuer ce mouvement alternatif de deux à cinq minutes.



9. Se relaxer 1 minute sur le dos. Ramener les genoux à la poitrine, les entourer avec les bras et rouler plusieurs fois d'avant en arrière sur la colonne vertébrale.



10. S'asseoir sur les talons et poser les paumes des mains sur le haut des cuisses. Sur l'inspiration, cambrer la colonne vertébrale vers l'avant. Sur l'expiration, l'arrondir au maximum vers l'arrière. Continuer pendant une à trois minutes. Terminer en appliquant mulhabanda, poumons pleins puis, poumons vides.



11. S'asseoir en tailleur. Sur l'inspiration, lancer les bras derrière soi au-dessus de sa tête, les paumes dirigées vers l'arrière. Sur l'expiration, abaisser les bras derrière soi. Sur l'inspiration suivante, croiser les bras devant soi, parallèlement au sol et, sur l'expiration, revenir dans la position initiale. Recommencer à partir de cette position de départ. Adopter un rythme soutenu et une respiration puissante. Continuer deux à trois minutes. Inspirer à fond pour terminer.



12. Se relaxer sur le dos 2 minutes.



13. Assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite, effectuer de lentes rotations de la tête en étirant les muscles de la nuque et en gardant les épaules détendues. Expirer en abaissant la tête, inspirer en la relevant. Effectuez dix rotations lentes dans un sens puis, dix dans l'autre.



14. Se mettre à « quatre pattes », paumes des mains et genoux au sol. Sur l'inspiration, relever la tête en arrière et cambrer les reins (position de la vache). Sur l'expiration, arrondir le dos et laisser tomber la tête entre les épaules (position du chat). Garder les coudes bien droits et rester concentré sur le troisième Oeil. Trouver un rythme modéré et continuer le mouvement pendant une à trois minutes.

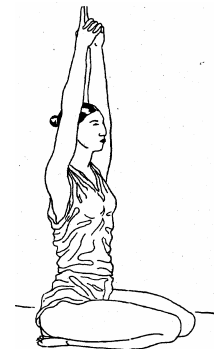


15. S'asseoir sur les talons. Lever les bras à la verticale pour qu'ils soient plaqués contre les oreilles. Entrelacer les doigts. Les index sont pressés l'un contre l'autre et pointent vers le ciel.

Prononcer le son « Sat » en tirant brusquement le nombril vers l'arrière. Garder tous les autres muscles rigoureusement immobiles et maintenir la position la plus parfaite possible.

Relâcher aussitôt le nombril en prononçant « Nam ». Le rythme idéal est de huit fois en dix secondes. Prendre conscience du son « Sat » qui vibre au niveau du nombril et du son « Nam » qui s'élance le long de votre colonne vertébrale. Chercher la prononciation qui produit le plus d'effet en soi. Continuer trois minutes.

Terminer par l'application de trois mulhabandas, poumons pleins, suivies d'un mulhabanda poumons vides.



16. 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.



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

