



1) **Respiration par la narine droite.** Asseyez-vous les jambes croisées, la colonne vertébrale droite. Reposez la main droite sur le genou, les doigts en gyan mudra. Obturez la narine gauche avec le pouce de votre main gauche. Les autres doigts sont pointés vers le haut. Respirez longuement, profondément et puissamment par la narine droite. Concentrez vous sur la respiration. Continuez **3 à 5 minutes**. Inspirez et détendez-vous.

*Cet exercice utilise la respiration du « soleil » et apporte clarté d'esprit et concentration.*

2) **Sat kriya.** Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant les index pointés vers le haut. Les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche ; les femmes le pouce gauche sur le pouce droit. Pour pratiquer le Sat kriya, chantez *Sat Naam* à un rythme constant, en mettant l'accent sur *Sat*, tandis que vous tirez le nombril vers l'arrière. Sur *Naam*, relâchez la fermeture. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Continuez **3 minutes**. Puis inspirez, gardez les poumons pleins, tirez le *mul bhand* et visualisez l'énergie jaillissant du centre du nombril et se répandant dans tout le corps. Détendez-vous. Répétez l'exercice **3 minutes**. Puis inspirez, tirez le *mul bhand*, et faites monter l'énergie jusqu'au bout des doigts. *Relaxez-vous.*

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

3) **Flexions de la colonne.** Asseyez-vous les jambes croisées. Attrapez les chevilles des deux mains. Inspirez, cambrez la colonne vers l'avant et bombez le torse. Expirez et arrondissez le dos vers l'arrière. Gardez la tête droite pendant ces mouvements. Sur chaque inspiration, faites vibrer mentalement le mantra *Sat*, et sur l'expiration le mantra *Naam*. Sur chaque expiration, tirez le *mul bhand*. Continuez avec un rythme constant, en respirant profondément, **108 fois**. Puis inspirez, gardez les poumons pleins un court instant, la colonne parfaitement droite. Expirez. *Détendez-vous.*

*Cet exercice permet à l'énergie libérée de la kundalini de circuler le long de la colonne vertébrale et de l'assouplir.*

4) **Posture de la grenouille.** Accroupissez-vous sur les orteils, les talons joints et soulevés du sol. Posez les doigts au sol, les bras entre les genoux, la tête droite. Inspirez en levant les fesses. Baissez le front jusqu'aux genoux et maintenez les talons soulevés. Expirez, revenez à la position de départ, accroupi, en regardant droit devant vous. Continuez en respirant profondément **26 fois**. Inspirez en levant les fesses, expirez en revenant vous assoir sur les talons.

*Cet exercice transforme l'énergie sexuelle.*

5) **Rotations de la tête.** Asseyez-vous sur les talons, posez les mains sur les cuisses. La colonne vertébrale très droite, inspirez et tournez la tête vers la gauche. Faites vibrer mentalement le son *Sat*. Expirez à fond, en tournant la tête vers la droite. Projetez mentalement le son *Naam*. Continuez à inspirer et à expirer ainsi, **3 minutes**. Inspirez, la tête droite. *Détendez-vous.*

*Cet exercice ouvre le chakra de la gorge, stimule la circulation en direction de la tête et agit sur les glandes parathyroïdes et la thyroïde.*

6) **Flexions latérales de la colonne.** Asseyez-vous les jambes croisées. Attrapez les épaules en plaçant les doigts devant et les pouces derrière. Les bras et les coudes sont parallèles au sol. Inspirez en vous inclinant vers la gauche, expirez en vous inclinant vers la droite. Continuez ce mouvement de balancier en respirant profondément **3 minutes**. Puis inspirez en revenant au centre. *Détendez-vous.*

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



7) **Méditez.** Asseyez-vous dans une posture de méditation parfaite, la colonne vertébrale droite. Dirigez toute votre attention sur le point entre les sourcils. Tirez le centre du nombril vers l'arrière, gardez cette position, tirez le *mul bhand*. Observez le flux de la respiration. Sur l'inspiration, écoutez en silence le son *Sat*, sur l'expiration, écoutez en silence le son *Naam*. Continuez **6 minutes** ou plus.

*Cet exercice vous entraînera dans une méditation curative profonde.*



COMMENTAIRES :

Ce *kriya* s'appelle *Surya*, d'après l'énergie du soleil. Lorsque vous débordez d'énergie solaire, vous ne prenez pas froid, vous êtes dynamique, expressif, extraverti et enthousiaste. C'est l'énergie de la purification. Elle prévient la prise de poids, et facilite la digestion. Elle rend l'esprit clair, analytique et orienté vers l'action. Ces exercices stimulent systématiquement la force pranique positive et l'énergie de la kundalini elle-même. Incorporez-les de temps à autre dans votre *sadhana* quotidienne, afin de renforcer votre corps et votre aptitude à vous concentrer sur plusieurs tâches.