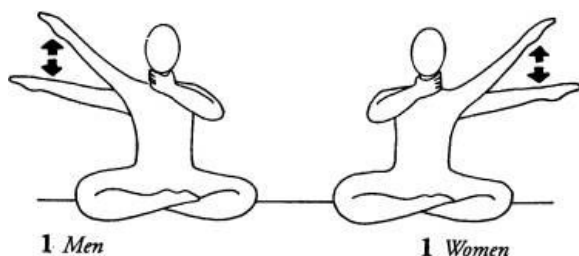


Générer et maintenir l'énergie prānique

Kriya enseigné par Yogi Bhajan le 27 novembre 1985

(extrait du manuel *Self Knowledge* édité par KRI)



1. Assis-e en posture confortable, jambes croisées, le dos droit. Les femmes tendent le bras gauche sur le côté, parallèle au sol, paume vers le bas. Les hommes tendent le bras droit sur le côté, parallèle au sol, paume vers le bas. Bougez rapidement le bras tendu de bas en haut, entre l'horizontale et 60°. Amenez l'autre main (droite pour les femmes, gauche pour les hommes) sur le cou, et massez vigoureusement la gorge. Continuez en respirant normalement, 4 min.

2. Toujours assis-e en posture confortable, voire en posture du Lotus, posez une main sur le centre de la poitrine, et recouvrez-la de l'autre main. Ecoutez le *Jaap Sahib* dans une version chantée par Ragi Sat Nam Singh, et prosternez-vous puis redressez-vous au rythme de chacun des mots *namo* et *namastang*. Faites ce mouvement à partir des hanches, 14 min.



Note : deux versions du *Jaap Sahib* chanté par Ragi Sat Nam Singh sont téléchargeable gratuitement, au format mp3, sur cette page : <http://www.sikhdharma.fr/ressources.html>



3. Asseyez-vous posture du Lotus si possible (sinon, en posture simple jambes croisées, voire jambes tendues devant vous). Posez les poings ou les paumes des mains sur le sol près des fesses. Poussez sur les mains en soulevant tout le corps puis laissez-vous retomber sur les fesses. Chantez *har* à chaque saut, avec la puissance du centre du nombril, le bout de la langue sur le palais (« rouler le R »). 2 min

4. Assis-e en posture confortable, jambes croisées, le dos droit. Croisez les doigts en *mudra* de Vénus, et levez les mains au dessus de la tête. Les bras forment un cercle autour de la tête. Maintenez cette posture pendant 5 min en respirant longuement et profondément, le regard porté vers le milieu du front, les yeux fermés. Pour terminer, inspirez, retenez la respiration 30 secondes en tirant sur les doigts comme pour séparer les mains. Puis expirez et détendez la posture.



5. Allongez-vous sur le dos. Les mains sous les hanches, soulevez le bassin, les coudes appuyés contre le sol. Les jambes tendues se soulèvent, mais les pieds restent au sol, de même que l'arrière de la tête et, si nécessaire, les épaules. 2 min

Puis relaxez-vous sur le dos.