

# Kundalini Yoga @ the Z-Factor

## Exercices de respiration

### 1. Longue et profonde respiration

#### a. Que ce passe-t-il & Pourquoi?

Une respiration profonde complète se compose de trois parties. Elle démarre par l'inspiration dans le ventre, continue en douceur jusqu'à la cage thoracique et se termine par un léger mouvement vers le haut de la clavicule et la partie supérieure du thorax. La respiration profonde vous rend plus alerte, conscient, elle est saine et vous donne de la vitalité. Elle donne de la clarté et du calme, réduit le stress et l'anxiété, optimise l'équilibre acide/alcalin du corps, améliore la circulation sanguine...

#### b. Comment?

Première partie: Libérer le ventre.

- Ramener votre attention consciente à votre nombril. Prenez une respiration lente et profonde en laissant votre ventre se détendre en se déplaçant vers l'avant et vers l'extérieur. Inspirez profondément. Lorsque vous avez poussé votre ventre autant que vous le pouvez, expirez lentement en tirant votre nombril vers votre colonne vertébrale. Vous pouvez vous aider en utilisant et ouvrant un livre comme si vous le lisiez et en prenant les bords inférieurs contre votre nombril. Quand vous inspirez, votre ventre pousse le livre vers l'extérieur. Pendant que vous expirez et que le ventre se vide, le livre s'approche de la colonne vertébrale.
- Veillez à inspirer et expirer par vos narines !

Deuxième partie: Agrandir la poitrine.

- Se concentrer maintenant sur votre cage thoracique. Développez-la comme si il y avait des ailes qui poussaient à vos omoplates. Faites la grandir de plus en plus, aussi grande que vous le pouvez en restant confortable. Pensez large. Bientôt, vous sentirez votre cage thoracique tourner vers l'extérieur et vers le haut.

### Troisième partie: Mouvement de clavicule et du haut du torse

- Maintenant nous allons désengager la respiration abdominale et thoracique pendant un moment. Asseyez-vous tout droit. Rentrez légèrement le nombril et maintenez la position. Ceci désengage l'abdomen. Soulevez légèrement la poitrine et les épaules sans inhaler. Inspirez lentement en soulevant votre clavicule et le haut du torse tout en reculant un peu vos épaules. Expirez lentement en inversant l'ordre tandis que vous gardez votre torse en haut. Pendant l'expiration la clavicule descend et les épaules se déplacent vers l'avant. Cette sorte de respiration seul ne le ferai pas. Elle ajoutera, cependant, une partie supplémentaire à l'expiration comme à l'inspiration lorsque vous avez vraiment besoin de votre capacité pulmonaire maximale.

### Comment intégrer les trois parties ensemble.

- S'asseoir sur une chaise solide ou sur le sol avec la colonne vertébrale droite. Commencez à inhaler dans votre abdomen. Ensuite, ajoutez la respiration thoracique tandis que votre ventre sort un peu. Quand votre ventre est complètement vers l'extérieur et vous sentez que votre poitrine s'élargie, ajouter la respiration claviculaire. Pour expirer, inverser le processus. Tout d'abord, détendez votre clavicule et la partie supérieure de votre torse. Puis, laissez votre torse se détendre et ramenez doucement votre abdomen. Cela devient une impulsion douce, avec un mouvement ondulatoire qui sort et qui entre. Notez bien comment vous vous sentez et comment votre flux de pensées et vos sentiments se modifient.
- Pour garder votre souffle et votre système à un niveau optimale, il est recommandé de respirer consciemment pendant au moins 3 minutes tous les jours.

## 2. Respiration de Feu

### a. Que ce passe-t-il & Pourquoi?

Cette technique de respiration ou pranayama réajuste votre système nerveux et vous donne des nerfs d'acier. Si vous apprenez la respiration de feu, vous pouvez éliminer le stress plus tenace de votre être. Elle vous purifie, vous donne de l'énergie et vous vous sentez mieux et plus lumineux.

#### b. Comment?

- La respiration est très simple : vous inspirez et expirez rapidement par le nez. Votre respiration doit être continue et sans heurts. Vos narines doivent rester détendu et pas être fermé par votre respiration. Pour expirer lors de la respiration de feu, expulser l'air en amenant votre nombril et votre plexus solaire vers votre colonne vertébrale, comme si vous vouliez souffler une bougie par le nez. Pour inspirer, détendre votre abdomen tandis que votre souffle semble venir naturellement et sans d'effort. La poitrine, le visage, les épaules, les mains, les pieds,... restent détendus tout le temps.
- Picotement et sensation de légèreté sont tout à fait normales tandis que votre corps s'ajuste. Parfois, ces symptômes sont le résultat des toxines libérées par la technique de respiration. Se concentrer sur le point centrale du front (le point entre les deux sourcils) peut aider à soulager ces sensations. Assurez-vous que vous buvez suffisamment d'eau.
- S'abstenir de pratiquer la Respiration de Feu durant le premier ou le deuxième jour de vos menstruations.
- Commencer à pratiquer pendant 1 à 3 minutes. Augmentez progressivement jusqu'à 31 minutes..

### 3. Respiration alternée par les narines

#### a. Que ce passe-t-il & Pourquoi?

Une technique simple et puissante qui crée un sentiment profond d'harmonie sur le plan physique, mental et émotionnel. Peut être utile pour traiter des maux de tête et d'autres symptômes liés au stress.

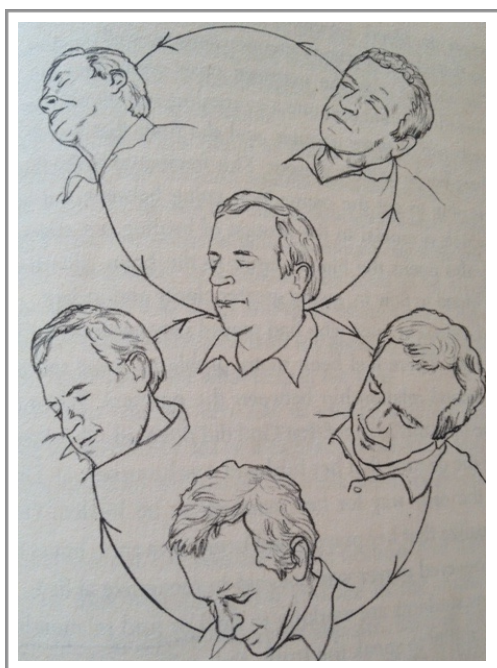
#### b. Comment?

- S'asseoir dans une position confortable. La main gauche est en Gyan Mudra (un cercle avec votre pouce et votre index) sur la jambe gauche. Utiliser le pouce de la main droite pour fermer la narine droite et l'index ou l'annulaire de la main droite pour fermer la narine gauche.
- Fermer une narine et lentement, profondément et complètement inspirez par cette narine. Puis fermez la narine opposée et expirez lentement, profondément et complètement, en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. Continuer pendant 3-31 minutes.

- Inhalation à gauche, expiration à droite: contribue à se calmer et à intégrer les émotions négatives et le stress. Excellent avant de se coucher.
- Inhalation à droite, expiration à gauche: donne de la clarté et une humeur positive. Aide à se concentrer sur ce qui est important.

## Posture et exercices de base

### 1. Roulement de cou.



- Fermez les yeux. Commencez à tourner la tête en faisant une forme de huit. Amener votre menton vers l'épaule gauche, puis tournez le menton vers l'avant le long de la clavicule, jusqu'à ce qu'il atteigne le centre de la poitrine.
  - Puis déposer la tête toute droite vers l'arrière et tournez-la vers la droite jusqu'à ce que le menton touche l'épaule droite.
  - Appuyez une fois de plus le menton sur le long de la clavicule jusqu'à ce qu'il atteigne le centre.
  - Puis déposer la tête droite vers l'arrière et tournez-la vers la gauche jusqu'à ce que le menton touche à nouveau l'épaule gauche.
- Continuer à faire un huit dans un mouvement doux, souple et continu. Faites-le 26 fois, et augmentez progressivement jusqu'à 54 fois. Aller lentement. Respirez à travers votre nez, long et profond., inspirez quand votre tête se déplace vers la gauche, expirez quand elle se tourne vers la droite. Garder les épaules totalement détendu.

#### Commentaires:

Cet exercice aide à relâcher la tension musculaire dans le cou. Du sang nouvellement oxygéné est amené à votre cerveau, yeux et oreilles. Votre glande thyroïde reçoit un massage qui apporte une lueur plus jeune à votre visage.

## 4. Étirement des nerfs de vie

### a. Comment?

- Asseyez-vous et étirez les jambes à l'avant.
- Inspirez. Attrapez les gros orteils à l'écluse des doigts (avec l'index et le majeur tirez sur le gros orteil et pressez l'ongle avec le pouce). Si vous ne pouvez pas atteindre vos orteils, penchez-vous juste vers l'avant et saisissez vos jambes où il vous vous sentez à l'aise pour vous.



- Expirez, étirez la colonne vertébrale, pliez vous en avant en amenant le devant de la poitrine à vos cuisses et votre nez sur les genoux. Plier vous au niveau du nombril. Éviter de le faire en premier avec la tête ou en compressant la poitrine. Essayer d'approfondir l'étirement pendant l'expiration.
- Inspirez, remonter votre corps. La tête en dernier.
- Cet étirement peut être dynamique (en allant de haut en bas pendant 3 minutes) ou statique (rester en bas avec une respiration longue et profonde ou une respiration de Feu)

### Commentaires:

« Chaque fois que vous vous sentez tendu et que vous voulez affronter le monde, votre énergie s'abaisse, vous devez l'équilibrer et faire cet exercice. Faites le toutes les quatre heures. En particulier pour les femmes, c'est une nécessité. » (Yogi Bhajan). L'étirement du nerf de vie étend la colonne vertébrale, les ischio-jambiers et les mollets. Il masse les organes organes comme le foie, les reins, le pancréas et l'intestin.

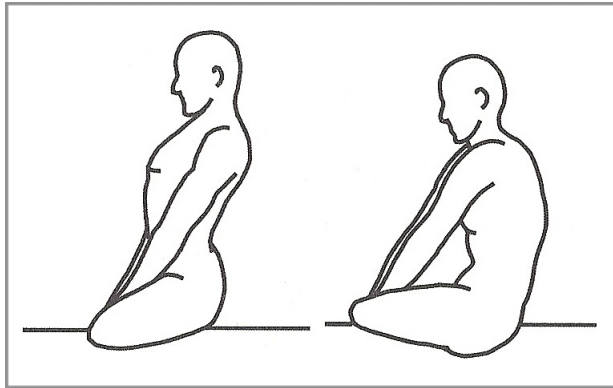
### Important :

- Ne le faites pas si vous avez des problèmes dans le bas du dos.
- Assurez-vous que vous êtes assis fermement sur votre bassin (et non pas sur la partie charnue de votre fessier) afin que le bas du dos soit pris en charge. Les os du bassin sont votre point d'ancrage.
- Si vous ne parvenez pas à le faire, essayez-vous sur un bloc pour équilibrer le bassin et le bas du dos.
- Uniquement pour la forme dynamique : si vous ne parvenez pas à faire l'exercice avec les jambes droites, vous peut plier légèrement vos genoux au début.

### 3. Flexion de la colonne

#### Comment?

1. S'asseoir dans une pose facile avec vos jambes croisées, posées confortablement sur le sol.



2. Maintenez vos chevilles avec les deux mains et inspirez profondément.

3. Courbez le dos vers l'avant et levez la poitrine

4. Tout en expirant, fléchissez la colonne vertébrale en arrière. Maintenir la tête à niveau, sans qu'elle ne bascule.

#### Commentaires:

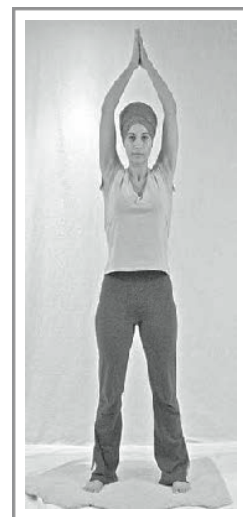
Cet exercice travaille sur la flexibilité de la colonne vertébrale, il effectue le déplacement du fluide spinal et équilibre les organes inférieurs. Vous remarquerez peut-être que vous vous serez plus calme et plus centré après l'exercice. Faites-le pendant 3 minutes.

## Exercice matinale

### Har Aerobic Kriya

Cet ensemble devrait être fait très rapidement et dans un mouvement fluide, passant d'un exercice à l'autre sans arrêt. Lorsque vous l'avez terminé correctement c'est une grande séance d'entraînement aérobie. Répétez la séquence 5 fois.

1) Debout avec les pieds confortablement écartés, taper des mains au-dessus de votre tête 8 fois. Chaque fois que vous applaudissez, chantez Har avec le bout de votre langue.



2) Penchez-vous en fléchissant au niveau de la hanche. Taper le sol fortement avec les mains 8 fois. Avec chaque frappe, chantez Har avec le bout de votre langue.



3) Tenez-vous droit avec les bras tendus sur les côtés parallèles au sol. Relevez et abaissez les bras, tapoter l'air, trente centimètre vers le haut et trente centimètre au-dessous de la hauteur des épaules, tandis que vous chantez Har avec le bout de la langue. 8 fois.



4) Toujours debout, sautez et croisez les bras et les jambes en scandant Har, tandis que les bras et les jambes sont croisé et de même quand ils sont ouvert sur les côtés pour un total de 8 fois.

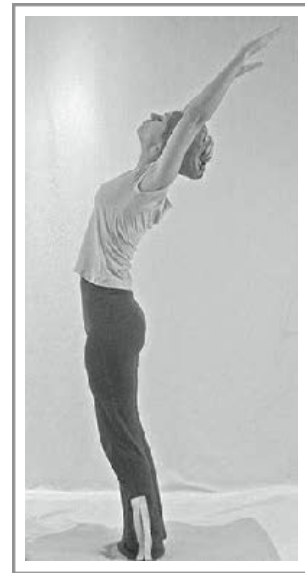


5) Mettez-vous en position de l'Archer avec la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière. Pliez le genou droit, pour étirer complètement la position, chantez Har chaque fois que vous vous penchez vers l'avant. 8 fois. Changez de position, avec la jambe gauche en avant et chantez Har chaque fois que vous vous penchez vers l'avant. 8 fois.



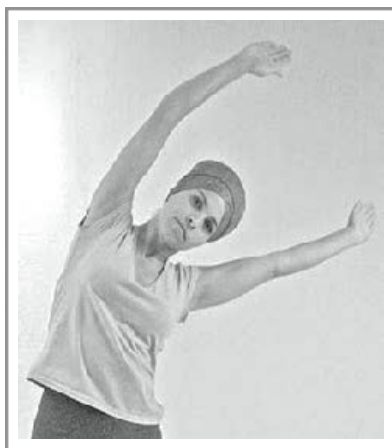
6) Répétez l'exercice d'entrecroisement en sautant comme au point #4.

7) Étirez les bras au-dessus de la tête. Courber le dos vers l'arrière, en scandant Har chaque fois que vous vous penchez en arrière. 8 fois.



6) Répétez l'exercice d'entrecroisement en sautant comme au point #4.

9) Avec les bras bien droit au dessus de la tête, penchez-vous 4 fois à gauche et puis à droite 4 fois, en scandant Har chaque fois que vous vous penchez. Garder les bras bien près de la tête.



## Musique

Toute la musique que j'ai jouée vous pouvez la trouver (et télécharger) sur [www.spiritvoyage.com](http://www.spiritvoyage.com) sous la Section de Yoga Kundalini. Certaines vous pouvez également les trouver sur iTunes.

Je vous donne les noms de quelques artistes et interprètes et les titres des chansons.

- Aykanna (Be the light; Beautiful Day; Beautiful Am I)
- Mirabai (Sat Siri, Siri Akal; Rise Up; Guru Ram Das Chant)
- Snatam Kaur (We are People; Long Time Sun, Anand,...)
- Singh Kaur (Rakhe Rakan Har, Ardas; Blessings; Mool Mantra; Baisakhi, Hukam; Guru Ram Das,...)



## Sources

- I am a woman. Essential kriyas for women in the aquarian age (Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan)
- The 8 Human talents (Gurmukh & Cathryn Michon)
- Breathwalk. Breathing your way to a Revitalized Body, Mind and Spirit (Gurucharan Singh Khalsa, PH.D. and Yogi Bhajan, PH.D)

Vous pouvez me contacter sur mon e-mail [avtarjoti@gmail.com](mailto:avtarjoti@gmail.com) si vous avez des questions additionnelles.

Dans l'amour & la Lumière  
Goedele