

## SÉRIE POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET L'AMOUR

Nota : Cette série est tirée du livre « Le manuel du Kundalini Yoga » de Satya SINGH aux Editions Marabout.

### 1. Sitali Pranayama

En posture confortable, roulez la langue en «U». *Inspirez* en faisant passer l'air par la langue roulée. *Expirez* par le nez. Pratiquez cette respiration 2 à 3 minutes.

Laissez doucement la langue devenir amère et sèche. Ceci produit un effet réflexe sur le système ganglionnaire.

Cette respiration rafraîchissante et reposante permet également une respiration très profonde.



### 2. Maha Mudra

Asseyez-vous sur votre talon gauche. Allongez la jambe droite. Saisissez les orteils de votre pied droit. Rentez le menton jusqu'à ce que la colonne vertébrale et la nuque soient en ligne droite.

*Inspirez* profondément. *Expirez* lentement. *Bloquez la respiration aussi longtemps que vous pouvez* et contractez Mulabandha (périnée et musculature abdominale inférieure).

Relâchez le Mulabandha et *inspirez*. Continuez cet exercice pendant 1 à 3 minutes, puis changez de jambes.

Dans cet exercice, il est important de garder le dos bien droit. Cette position entraîne les muscles qui sont reliés au méridien de la rate et du pancréas.



### 3. Posture confortable

Posez un pied devant vous au sol. Massez la zone réflexe du pancréas, en vous servant de tout le poids de votre corps. Cette zone se situe au milieu de la plante du pied, le long du bord intérieur du pied.

Il s'agit d'un des rares exercices du yoga Kundalini dans lesquels on travaille directement sur une zone réflexe.

Après 1 à 3 minutes, changez de pied.

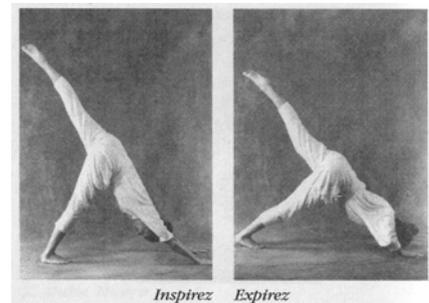


### 4. Le triangle

Redressez-vous sur les mains et les pieds, jusqu'à ce que le buste et les jambes forment un triangle. Poussez le bassin en arrière. Levez une jambe et tendez-la. Ramenez la tête entre les bras.

*Expirez* et pliez les bras. *Inspirez* et tendez à nouveau les bras. Après 1 à 3 minutes, changez de jambe.

La position inversée provoque un relâchement de la position normale des viscères, ce qui les décontracte.



5. **Relaxez-vous 2 à 3 minutes sur le ventre** : tournez la tête sur le côté ; posez les bras le long du corps ; les paumes sont tournées vers le haut.

---

**6. En position debout**

Les jambes écartées, levez les bras à angle droit, les coudes à la hauteur des hanches. Laissez tomber les mains de manière à les décontracter. Effectuez un mouvement circulaire très large avec les hanches.

*Inspirez* lorsque les hanches sont devant, et *expirez* lorsqu'elles sont derrière. Après 1 à 3 minutes, changez de sens.

Cet exercice masse la rate et le pancréas et engendre le « fighting spirit », l'esprit de combat.



---

**7. L'arc**

Couché sur le ventre, saisissez vos chevilles. Redressez-vous en arc. Penchez la tête à gauche, de sorte que l'oreille descende vers l'épaule. Pratiquez la *respiration du feu*. Après 1 à 3 minutes, changez de côté.



---

**8. RelaxeZ-vous 2 à 3 minutes sur le ventre, comme indiqué au n° 5.**

---

**9. Posture du roc (assis sur les talons)**

Pressez les paumes des mains avec force devant le buste.

*Inspirez. Expirez. Bloquez la respiration aussi longtemps que vous le pouvez*, et bougez votre nombril comme une pompe (Uddhyana bandha).

Continuez cet exercice pendant 2 à 3 minutes.

Uddhyana bandha masse les organes abdominaux (rate et pancréas).



---

**10. Posture du roc (assis sur les talons)**

Accrochez les doigts les uns dans les autres devant le buste (prise de l'ours). *Inspirez. Expirez et bloquez la respiration.*

Poumons vides, tirez sur vos mains et, simultanément, contractez Mulabandha (périnée et musculature abdominale inférieure).

Continuez cet exercice pendant 2 à 3 minutes.



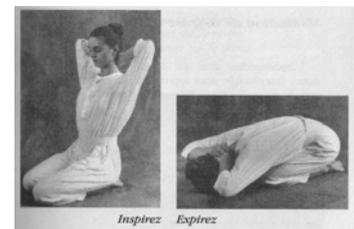
---

**11. Posture du roc (assis sur les talons)**

Croisez vos mains en fermeture de Vénus derrière la nuque. Repoussez les coudes en arrière. *Inspirez* dans cette position.

*Expirez* et penchez-vous en avant en touchant le sol avec le front.

Continuez cet exercice pendant 2 à 3 minutes. Il agit sur le méridien de la rate et du pancréas.



---

**12. Relaxation finale**

Pendant 10 à 15 minutes, pratiquez la relaxation finale, allongé sur le dos. 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 :** 3 *respirations profondes*, 3 *respirations* en étirant les bras et les jambes, 3 rotations des genoux, frotter mains + pieds, faire 5 à 6 roulades sur le dos.