

Sat Kriya - L'exercice de Kundalini Yoga par excellence



Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, bien raides, les doigts des mains entrelacés, les index pointés. Les hommes vont croiser le pouce droit par-dessus le pouce gauche, les femmes croisent le pouce gauche par-dessus le pouce droit. Les yeux fermés, portez votre concentration sur le point entre les deux yeux (6^e chakra)

Chantez rythmiquement le mantra « Sat Nam »

- en pratiquant mulbhand - contractez les sphincters de l'anus, les organes sexuels et en tirant le nombril vers l'arrière et vers le haut sur le « **Sat** »,
- en relâchant l'abdomen sur le « **Nam** ».

Continuez pendant **3 minutes**.

Puis inspirez, restez poumons pleins et pratiquez la fermeture racine - le mulbhand, comme *indiqué plus haut* - et tirez *mentalement l'énergie du bas du corps, jusqu'au bout des doigts*.

Expirez et relâchez les bras. Relaxez-vous allongé sur le dos pendant 6 minutes.