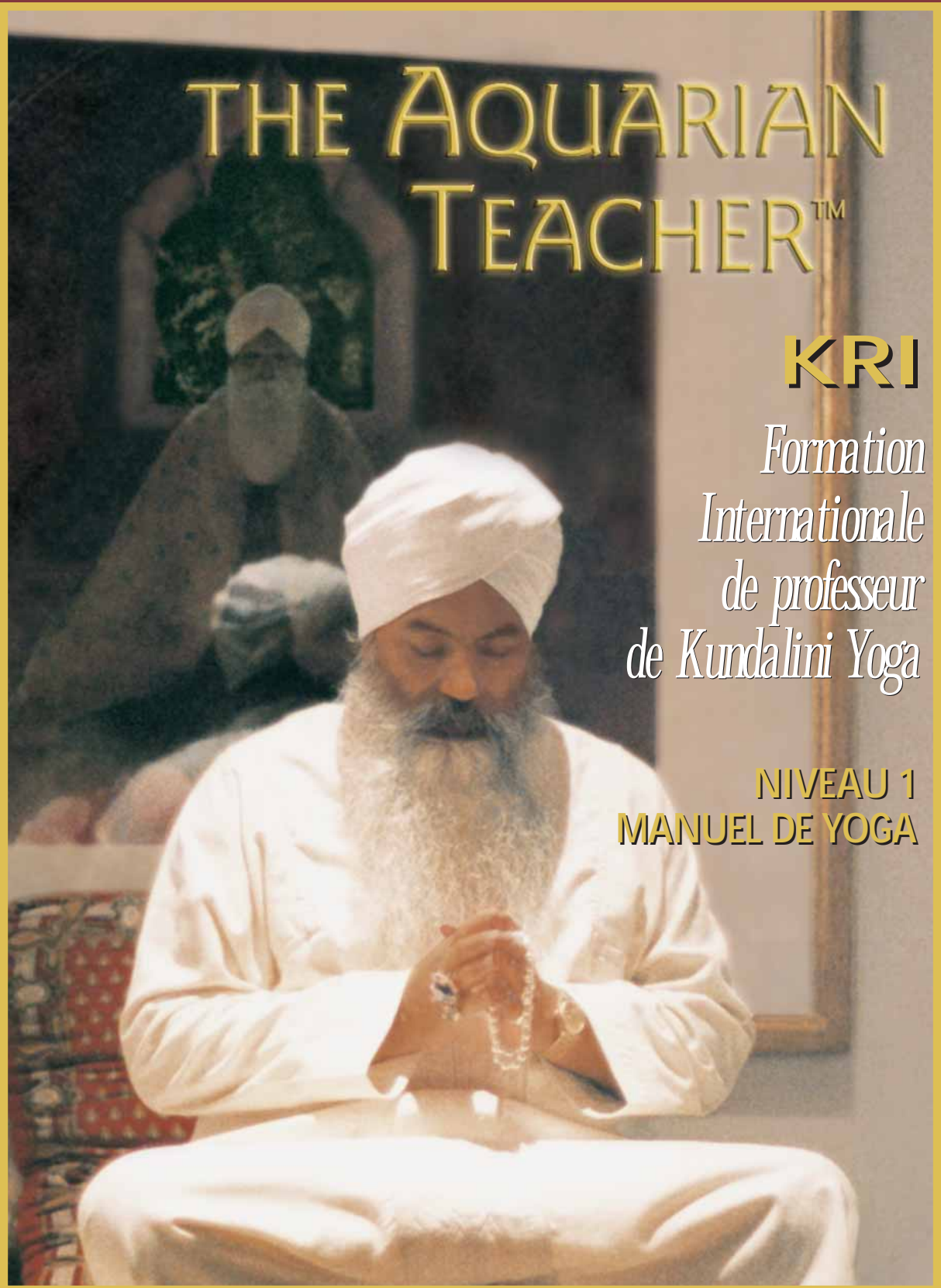


# THE AQUARIAN TEACHER™

**KRI**

*Formation  
Internationale  
de professeur  
de Kundalini Yoga*

**NIVEAU 1  
MANUEL DE YOGA**



PAR **YOGI BHAJAN, PHD**  
MAÎTRE DE KUNDALINI YOGA

## CHAPITRE 29



# Séries & Kriyas

## ECHAUFFEMENT

Surya namaskara (La salutation au soleil) 336

## LES SERIES FAVORITES DES ENSEIGNANTS

Eveillez-vous à vos dix corps 337  
 Série de base pour l'énergie de la colonne vertébrale 339  
 Flexibilité et colonne vertébrale 340  
 Kriya pour l'élévation 343  
 Nabhi kriya 345  
 Nabhi kriya pour prana et apana 346  
 Sat kriya 348  
 Renforcement de l'aura 349  
 Pression sur les surrénales et les reins 350  
 Surya kriya 352

## AUTRES SERIES

Résistance aux maladies et soutien cardiaque 354  
 Série pour les reins 355  
 Fondation pour l'Infini 357  
 Des intestins en bonne santé 359  
 Kriya pour la résistance aux maladies 360  
 Kriya pour la sadhana du matin 362  
 Exercice de préparation pour les poumons, le champ magnétique et la méditation profonde 366  
 Kriya pour rééquilibrer le centre abdominal 368  
 Champ magnétique et centre du cœur 369  
 Poumons neufs et circulation 371  
 Série pour la glande pituitaire 373  
 Equilibre Prana / Apana 374  
 Eliminer la tension prémenstruelle et équilibrer l'énergie sexuelle 375  
 Transformer l'énergie du triangle inférieur vers le triangle supérieur 377  
 Sat kriya intensif 379  
 Wahe guru kriya (Trikuti kriya) 380

Exemples de séries pour les différents chakras 381  
 Exemples de séries pour débutants 381  
 Exemples de séries pouvant servir d'échauffement 381

CHAPITRE 30



**Méditations & Pranayams  
sans mantra**

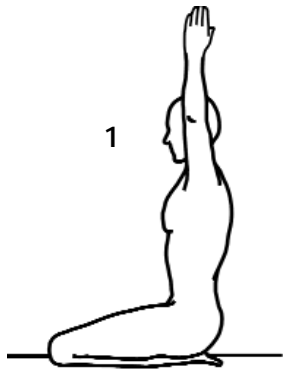
Capacité aérobie et efficacité	384
Séries respiratoires de base	385
Exercice de prise de conscience de la respiration	386
Respiration du feu avec les mains en pattes de lion	387
Méditation pour une autorité naturelle constante	388
Méditation pour l'envergure de la vie	389
Méditation avec mudra pour la « polarité composite »	390
Pour stimuler le système immunitaire : le soleil intérieur	391
Réflexe pour résoudre les conflits intérieurs	392
Méditation du cœur libéré	393
Mahan gyan mudra	394
Méditation pour un cœur calme	395
Méditation pour changer l'ego	396
Méditation pour vaincre l'animosité envers soi-même	397
Méditation pour développer le système auto-sensoriel	398
Méditation pour l'équilibre émotionnel – Sunia(n) Antar	399
Méditation pour connaître le champ	400
Méditation pour un moi stable	401
Purification des nadis – Respiration en « U »	402
Séries de pranayam énergisante	403
Perspective et équilibre émotionnel	404
Sitali pranayam	405
Équilibre des tattvas au-delà du stress et de la dualité	406
Méditation Tratakum	407
Photographie pour la méditation Tratakum	409

## CHAPITRE 31



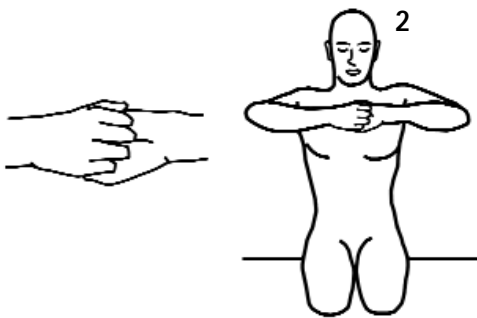
# Méditations avec mantra

Antar naad mudra	412	Méditation pour lutter contre les dépendances	435
<i>Saa Ray Saa Saa, Saa Ray Saa Saa, Saa Ray Saa Saa, Saa Rung Har Ray Har Har, Har Ray Har Har, Har Ray Har Har, Har Rung</i>		<i>Panj shabd : Saa Taa Naa Maa</i>	
Adi mantra complet pour une méditation individuelle	413	Méditation pour ouvrir le cœur <i>Sat Kartaar</i>	436
<i>Ong Namō Guru Dayv Namō Guru Dayv namō Guru Dayva</i>		Méditation pour la projection et la protection venant du cœur	437
Eveiller le guérisseur intérieur	415	<i>Mangala Charan mantra : Aad Guray Nameh</i>	
<i>Méditation de shushmana – Méditation de ida – Méditation de pingala</i>		Méditation pour la prospérité I	438
Méditation pour le « décalage bleu » (« Blue gap »)	417	<i>Har Haray Hari Wha-hay Guru</i>	
Méditation du bouclier divin pour être protégé et positif <i>Maaaa</i>	418	Méditation pour la prospérité II	439
Méditation de la « Grâce de Dieu »	419	<i>Har</i>	
<i>Je suis la grâce de Dieu</i>		Méditation pour une auto-évaluation	440
Méditation Gunpati kriya	420	Méditation pour la bénédiction de soi : être guidé par l'intuition	441
<i>Saa Taa Naa Maa Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung</i>		<i>Panj shabd : Saa-Taa-Naa-Maa</i>	
Le cercle de guérison du Tantra <i>Sat Naam, Wha-hay Guru</i>	421	Méditation contre le stress ou un choc nerveux soudain	442
Méditation pour la guérison avec le Siri Gaitri mantra	422	<i>Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Wha-hay Guru</i>	
<i>Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung</i>		Méditation de Naad pour communiquer depuis la Totalité	443
Méditation « Je suis heureux » pour les enfants	423	<i>Wha Wha Hay Hay Guru</i>	
<i>Je suis heureux, Je suis bon, Sat Nam ji, Wha-hay Guru ji</i>		Méditation de Naad pour communiquer votre moi sincère	444
Méditation Indra Nitri avec le Siri mantra	424	<i>Saa Ray</i>	
Kirtan kriya	425	Méditation de Naad : Naad Namodam Rasa	445
<i>Panj shabd : Saa Taa Naa Maa</i>		<i>Aah Ooh Umm</i>	
Kundalini mantra de Laya yoga	427	Méditation avec gong pour le rajeunissement du système parasymphatique	446
<i>Ek Ong Kaar-(ah) Sat Nam-(ah) Siri Wha-hay Guru</i>		Méditation du Pran Bhandā mantra	447
Apprendre à méditer	428	<i>Pavan Pavan Pavan Pavan, Par Paraa, Pavan Guru Pavan Guru, Wha-hay Guru, Wha-hay Guru, Pavan Guru</i>	
<i>Bij mantra : Sat Naam</i>		Méditation pour le rajeunissement	448
Chant long (Adi Shakti mantra ou l'appel du matin)	429	<i>Panj Shabd : Saa-Taa-Naa-Maa</i>	
<i>Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Wha-hay Guru</i>		Méditation « <i>Sat Nam</i> » en sept vagues	449
Mahan Jaap (Jaap successif)	430	Sodarshan Chakra kriya	450
<i>Panj shabd : Saa Taa Naa Maa</i>		<i>Wha-hay Guru</i>	
Méditation avec un mala	431	Tershula kriya	451
Méditation pour la Touche du Maître	432	<i>Har Har Wha-hay Guru</i>	
<i>Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhi Sach, Nanaak Hosi Bhi Sach</i>		Kriyas de Vénus	452
Méditation pour « Etre » : « Je suis, je suis »	433		
Méditation sur la Mère Divine	434		
<i>Kundalini Bhakti mantra : Adi Shakti Namō Namō</i>			

**Kriya pour la résistance aux maladies** 1 sur 2

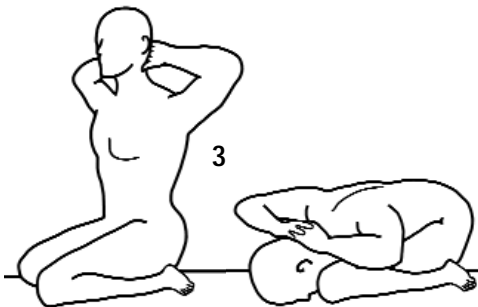
1) **Mouvements de pompage avec le ventre.** Asseyez-vous sur les talons. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes. Inspirez. Poumons pleins, faites un mouvement de pompage avec le ventre en tirant le nombril vers l'arrière avec force, et en le relâchant. Continuez avec un rythme régulier jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin d'expirer. Expirez alors. Inspirez et recommencez. Continuez **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, expirez et détendez-vous.

*Cet exercice stimule la digestion et l'énergie de la kundalini dans le troisième chakra.*



2) **Fermeture de l'ours.** Asseyez-vous sur les talons. Placez les mains en fermeture de l'ours devant la poitrine, les avant-bras parallèles au sol. Inspirez. Gardez les poumons pleins et tirez sur les deux mains comme pour les séparer, mais sans lâcher prise. Tirez de toute vos forces. Expirez. Inspirez et tirez à nouveau. Continuez pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez. Expirez et détendez-vous.

*Cet exercice ouvre le centre du cœur et stimule le thymus.*



3) **Étirements avant en position assise.** Asseyez-vous sur les talons, les doigts croisés en fermeture de Vénus, derrière la nuque. Inspirez. Expirez en vous penchant en avant pour poser le front sur le sol. Inspirez et redressez-vous. Continuez en respirant puissamment pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez, redressez-vous. Expirez et détendez-vous.

*Cet exercice améliore la digestion, et la souplesse de la colonne vertébrale.*



4) **Étirements avant.** Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Enserrez les gros orteils avec l'index et le majeur, le pouce appuyant sur l'ongle, tirez l'orteil vers vous. Expirez et étirez la colonne sur toute sa longueur, penchez-vous en avant à partir du nombril et continuez d'allonger la colonne vertébrale. La tête se baisse en dernier. Restez dans cette position, en respirant normalement pendant **1 à 3 minutes**. Puis, inspirez. Expirez et relaxez-vous.

*Cet exercice permet aux sécrétions glandulaires des exercices précédents, de circuler à travers le corps, et permet au corps de se détendre profondément.*



5) **Mouvements circulaires de la tête.** Asseyez-vous les jambes croisées. Commencez à faire des cercles avec la tête dans le sens des aiguilles d'une montre, en amenant l'oreille droite vers l'épaule droite, l'arrière de la tête vers la nuque, l'oreille gauche vers l'épaule gauche, puis le menton vers la poitrine. Les épaules sont décontractées et ne bougent pas. Le cou est doucement étiré dans chaque direction. Continuez pendant **1 à 2 minutes**. Puis changez de sens et continuez encore pendant **1 à 2 minutes**. Redressez la tête et détendez-vous.

*Cet exercice et les deux qui suivent se complètent pour provoquer un afflux circulaire vers le cerveau et stimuler les glandes supérieures (hypophyse, parathyroïdes, thyroïde, et glande pinéale), qui travaillent de concert pour harmoniser le corps.*

**Kriya pour la résistance aux maladies** 2 sur 2

6) **Chat-vache.** Mettez-vous à quatre pattes, en appui sur les mains et les genoux, les genoux sont écartés de la largeur des épaules, et les bras sont tendus. Ne pliez pas les coudes. Inspirez et cambrez le dos vers le bas, comme si on s'asseyait sur vous. Tirez le cou et la tête en arrière. Puis, expirez et arrondissez le dos vers le haut, en rentrant le menton vers la poitrine. Continuez à un rythme constant en respirant puissamment pendant **1 à 3 minutes**. Accélérez progressivement jusqu'à ce que vous sentiez votre colonne vertébrale s'assouplir. Inspirez dans la position initiale. Expirez et détendez-vous. *Outre les effets mentionnés précédemment, cet exercice permet de transformer l'énergie sexuelle du deuxième chakra et l'énergie digestive du troisième chakra en stimulant les principaux nerfs contrôlés par les vertèbres cervicales inférieures.*

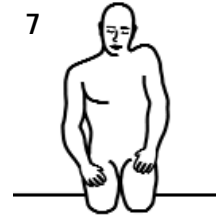


6



7) **Haussements alternés des épaules.** Asseyez-vous sur les talons. La tête droite, haussez les épaules, en alternance, aussi haut que possible. Sur l'inspiration, levez l'épaule gauche et abaissez l'épaule droite. Sur l'expiration, levez l'épaule droite et abaissez l'épaule gauche. Continuez avec un rythme constant et une respiration profonde pendant **1 à 3 minutes**. Inspirez, haussez les deux épaules. Expirez et détendez-vous.

7

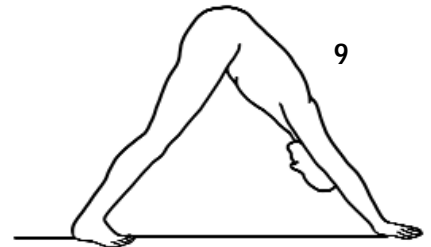


8



9) **Posture du triangle.** Posez les paumes des mains et les plantes des pieds à plat sur le sol. Les pieds sont écartés approximativement de la largeur des hanches. Faites un « V » inversé avec le corps. Le menton est rentré. Faites pivoter les bras, les coudes vers l'intérieur. Maintenez cette position pendant **5 minutes**, en respirant normalement. Puis inspirez. Expirez, relâchez lentement la posture, et détendez-vous.

*Cet exercice favorise la digestion, renforce le système nerveux et détend les principaux groupes musculaires du corps.*



9

10) **La marche de l'éléphant.** Mettez-vous debout. Penchez-vous en avant et attrapez vos chevilles. Sans plier les genoux, commencez à marcher ainsi dans la salle. Continuez pendant **1 à 3 minutes**, puis retournez à votre place. Asseyez-vous et relaxez-vous. *Cet exercice favorise la fonction d'élimination et harmonise le champ magnétique en préparation de la méditation.*

10

**COMMENTAIRES :**

Les fonctions de digestion et d'élimination doivent bien fonctionner si l'on veut éviter les rhumes et les maladies persistantes. Ajoutez à cela un bon équilibre métabolique et vous serez vigoureux. Ce kriya stimule ces fonctions. Il renforce le corps et favorise la résistance aux maladies.

## Méditation Gunpati kriya

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en janvier 1988

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*.

**POSITION DES YEUX** : Les yeux sont entrouverts à 1/10°. Concentrez-vous sur le troisième oeil.

**MUDRA** : Posez les poignets sur les genoux, les mains en gyan mudra, les bras tendus et les coudes droits.

**MANTRA** :

**SAA-TAA-NAA-MAA**  
**RAA-MAA-DAA-SAA**  
**SAA-SAY-SO-HUNG**

### 1<sup>ère</sup> partie

Chantez le mantra sur une seule expiration, l'extrémité du pouce pressant l'extrémité des autres doigts, l'un après l'autre, sur chaque syllabe. Chantez de façon monotone dans le style tibétain, ou utilisez le même air que pour Kirtan kriya.

**DURÉE** : Continuez pendant **11 à 62 minutes**.

### 2<sup>ème</sup> partie

Inspirez profondément et gardez les poumons pleins. Étirez et bougez lentement le corps dans tous les sens. Chaque muscle doit bouger. Bougez la tête, le torse, les bras, le dos, le ventre, les mains. Puis expirez puissamment. Recommencez **3 à 5 fois**.

### 3<sup>ème</sup> partie

Redressez-vous immédiatement, en position assise et droite. Regardez le Point du lotus, le bout du nez. Plongez-vous dans le silence et le calme total. Méditez pendant **2 à 3 minutes**.

**POUR TERMINER** : Inspirez et gardez les poumons pleins pendant **30 secondes**, et bougez votre corps dans tous les sens comme si vous aviez des spasmes. Chaque muscle doit être étiré, pétri et tourné dans tous les sens, du visage, de la tête, du cou jusqu'aux orteils. Expirez. Répétez cette séquence **encore 3 fois**. Puis inspirez, restez assis dans le calme et concentrez-vous sur le bout du nez pendant **20 secondes**. Expirez et détendez-vous.

### COMMENTAIRES

Cette belle et puissante méditation contient une histoire dans son nom-même. Le symbole ancien représenté ici était le Dieu hindou de la Connaissance et de la Félicité, Ganesh. L'autre nom de Ganesh est *Gunpati*. Il était représenté comme un homme grassouillet avec une tête d'éléphant. Ce corps énorme est en équilibre et se déplace sur un rat, c'est à dire que même l'impossible devient possible avec cette méditation. Le rat représente la qualité de la pénétration. Un rat peut s'introduire pratiquement partout. Ainsi, Ganesh peut tout savoir et peut passer outre les obstacles. La sagesse et le discernement vous conduisent au bonheur dans votre existence.

L'effet de cette méditation est de supprimer les obstacles de votre propre karma. Chacun de nous doit conquérir trois régions : le passé, qui est inscrit dans nos *samskaras* et qui nous apporte les épreuves et les bienfaits du sort, s'équilibre par ces sons ; le présent, que l'on doit maîtriser par le karma yoga, ou pratique de l'action intègre dans l'instant présent ; et le futur, qui est inscrit dans l'éther et qui, sous sa forme la plus épanouie, s'appelle dharma. Ce *kriya* vous permet de vous libérer de vos attachements au mental et à l'impact de vos actions passées, afin de vous créer une vie épanouie et un futur parfait.

