

A photograph of a pond with a pink lotus flower in bloom. The flower is in the center, with its petals fully open, showing a yellow center. It is surrounded by several lily pads of various sizes and colors, including green, yellow, and brown. The water is dark and reflects the light. The overall scene is peaceful and serene.

LE KRIYA YOGA DE BABAJI

APPROFONDISSEZ

VOTRE PRATIQUE

Par Jan Ahlund et
Marshall Govindan

Contenu

Introduction.....	5
-------------------	---

Chapitre 1

L'action en consience.....	7
----------------------------	---

Chapitre 2

Le Kriya Yoga de Babaji.....	13
------------------------------	----

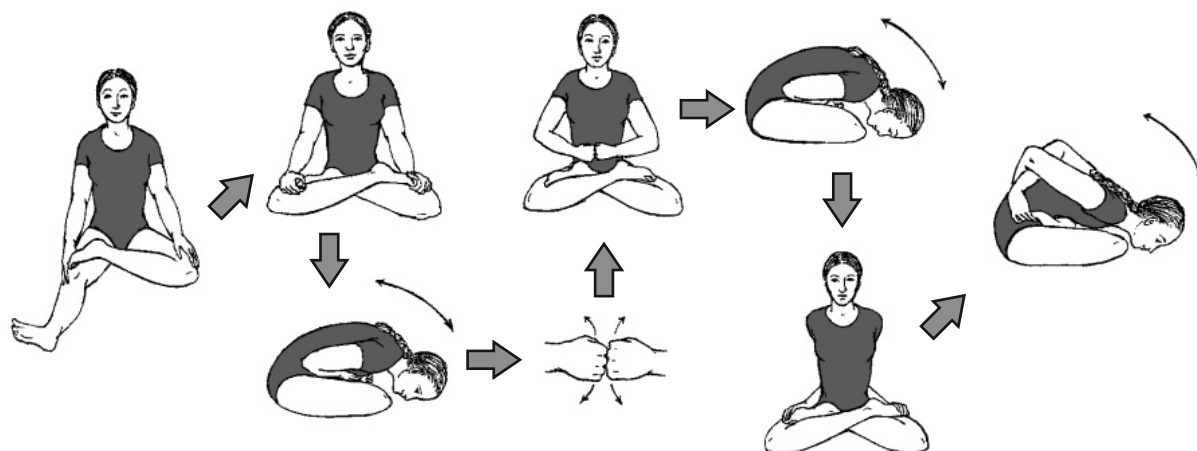
Chapitre 3

La série des 18 postures.....	27
-------------------------------	----

Chapitre 4

Sadhana du Kriya Yoga de Babaji L'importance de la voie intégrale à cinq branches.....	95
--	----

Le 11e asana - *Yoga Mudrasana*, la posture symbolique du yoga



Yoga Mudrasana renforce la sangle abdominale et est bénéfique pour différents problèmes digestifs, car elle exerce une puissante compression abdominale. Elle augmente la circulation au pancréas et améliore son fonctionnement. La pression intra-abdominale exercée par les poings fermés en *mudra nabi* masse les muscles internes et régénère ainsi les organes tout en intensifiant le péristaltisme. Une circulation accrue dans la région pelvienne renforce les organes reproductifs. Le *mudra nabi* masse également le foie, la vésicule biliaire, le côlon, le petit et le gros intestin, la rate et les reins et améliore leur fonctionnement.

Yoga Mudrasana étire la colonne, tonifie les nerfs spinaux, plus particulièrement le nerf lombo-sacré, et contribue à maintenir une bonne santé. Les muscles spinaux érecteurs, qui soutiennent la colonne et le grand dorsal, sont renforcés. Cette posture stimule les nerfs sympathiques du milieu du dos le long de la colonne vertébrale et les nerfs parasympathiques dans le bas du dos. Le mouvement vers l'avant diminue la pression sur les nerfs spinaux et les étire en profondeur. Il stimule également tous les nerfs. Le thorax et les épaules s'ouvrent, ce qui est bon pour le cœur et les poumons.

Le lotus (*padmasana*) renforce les articulations dans les jambes et redirige l'énergie vers le haut. Cela crée une harmonie qui apaise le corps et l'esprit. *Yoga Mudrasana* accroît l'énergie pranique, la conserve et augmente le pouvoir de concentration. Elle diminue la sécrétion d'adrénaline et entraîne un état de relaxation profond. Elle soulage le stress, la fatigue et calme le corps et l'esprit. *Yoga Mudrasana* peut réduire la fièvre dans le corps et la passion dans le mental. Elle est

la « posture de l'union psychique ». Elle équilibre l'énergie positive et négative, mentale et physique, et génère une sensation de tranquillité dans le corps et le mental. Elle stimule tous les *adharas*, de *muladhara* à *ajna*. Elle peut développer la conscience d'une énergie psychique. C'est une posture qui prépare à la méditation. Elle a le pouvoir de vous connecter à votre soi subtil.

Asseyez-vous sur le sol les jambes croisées (*sukasana*) afin de préparer les articulations de la hanche à la position du lotus. Placez les ischions bien au sol. Gardez le dos droit, les plantes des pieds se touchent. À l'expiration, amenez les talons le plus près du corps possible sans forcer. Faites le papillon avec les genoux pour ouvrir les hanches.

Tenez les pieds dans les mains, placez les coudes contre les cuisses et allongez le dos en relâchant vers l'avant à l'expiration. Ne forcez pas. N'arrondissez pas le dos. Visualisez votre respiration qui se dirige à la base de la colonne tout en relâchant doucement toutes tensions dans le dos et les articulations des hanches. Respirez. Vous pouvez éloigner les pieds l'un de l'autre afin que la plante des pieds se tourne vers le haut et, à l'expiration, relâchez un peu plus. La circulation dans le bassin est accrue. Maintenez l'extension de la colonne. Inspirez avec l'intention de renforcer votre corps. Expirez avec l'intention de relâcher les tensions dans les muscles. Respirez et relaxez le plus possible pendant au moins une minute. Lentement, revenez à la position assise.

Pliez le genou gauche et prenez la jambe dans les bras afin de la bercer. Vous pouvez mettre les poignets sous la cheville. Bercez doucement la hanche de gauche à droite. Allez le plus loin possible dans les deux sens pendant au moins trente secondes. Déposez ensuite le pied gauche aussi haut que possible sur la cuisse droite ; la cheville doit être soutenue par la cuisse. Massez rapidement les régions tendues dans le genou et la hanche. Saisissez les orteils avec la main droite, relevez le genou gauche et poussez-le doucement vers le sol avec la main gauche. Équilibrez le mouvement avec votre respiration ; inspirez, levez le genou ; expirez, descendez le genou. Ne poussez pas le genou au sol si vous ressentez de la tension dans la rotule ; n'allez pas plus loin que la position horizontale. Relâchez et détendez la jambe gauche en la tapotant. Recommencez ces exercices avec la jambe droite. Pliez le genou droit et prenez la jambe sous la cheville en la berçant d'un côté puis de l'autre. Placez le pied droit sur la cuisse gauche et, en s'harmonisant avec le souffle, pressez le genou droit vers le sol et relevez-le pour bien ouvrir la hanche. Faites ces étirements jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles soient réchauffés et que les hanches soient suffisamment ouvertes pour faire aisément la posture du lotus, le demi-lotus ou *sukasana* (position assise avec les jambes croisées.)

Le lotus : tout en étant bien assis sur les ischions et le dos droit, installez-vous dans le lotus complet. Prenez le tibia et la cheville droite par dessous la jambe afin qu'ils se tournent vers l'extérieur (ne prenez pas le pied par-dessus). Tout en gardant le pied fléchi, placez le pied droit aussi haut et aussi loin que possible sur le dessus de la hanche gauche tout en étant confortablement installé afin que la cheville droite soit soutenue par la hanche. Si la cheville se



plie de sorte que la plante du pied soit face à vous, cela signifie que la cheville faible et que les ligaments et le cartilage du genou sont trop sollicités. Pliez le genou gauche, fléchissez le pied, prenez le tibia et la cheville gauche par dessous et glissez la jambe sur la jambe droite. Détendez les pieds. Si vous n'êtes pas à l'aise et stable dans la posture, relâchez la jambe gauche et croisez-la sous vous. Si vous sentez une douleur dans la jambe droite, asseyez-vous en *sukasana*, qui est la posture facile (les deux jambes croisées sous vous).

Contractez les muscles pelviens et abdominaux. Saisissez le gros orteil de chaque pied, ouvrez la poitrine et les épaules, abaissez les omoplates et placez les coudes près du corps. Respirez dans la colonne. Lentement, penchez-vous en avant. Utilisez la respiration *ujjayi* pour relâcher les tensions au fur et à mesure que vous descendez le front vers le sol. Arrêtez le mouvement vers l'avant lorsque vous sentez une raideur dans les muscles. Respirez en employant les *kriyas* qui sont des micromouvements, de légères pulsations, de manière à aller plus profondément dans l'étirement.

Détendez-vous dans cet étirement vers l'avant. La profonde respiration *ujjayi* dans la colonne vous permet de l'allonger. La contraction des muscles pelviens et de l'abdomen soutient le bas du dos et dirige l'énergie vers le haut. Si vous vous sentez à l'aise dans la posture, placez le front au sol. Maintenez la posture à l'aide de la respiration pendant une à deux minutes. Redressez-vous doucement en maintenant la colonne allongée.

Commencez la deuxième étape avec le *mudra nabi*. Mettez les pouces dans les paumes et repliez les doigts par-dessus. Placez les poings l'un contre l'autre telles les roues d'un engrenage et faites des petits mouvements de va et vient. Ce mouvement masse les terminaisons nerveuses qui sont des points d'acupuncture situés entre les articulations et détend les mains. Vous pouvez placer les poings en position horizontale ou verticale. Cela aide à conserver l'énergie nerveuse habituellement relâchée par les mains.

Maintenant, placez les poings de chaque côté du nombril. Pressez fermement. Penchez-vous lentement vers l'avant en étirant le bas du dos. Maintenir les fessiers au sol. Utilisez les micromouvements, légères pulsations, afin de relâcher plus profondément en avant. Amenez à nouveau le front en direction du sol en utilisant la respiration *ujjayi* dans la colonne. Inspirez et expirez lentement en relâchant les tensions. Faites preuve de patience et de persévérance. Les nerfs seront renforcés. Le pouvoir électromagnétique du corps et sa capacité de travailler seront accrus si vous la pratiquez régulièrement. Relaxez-vous dans la posture aussi longtemps que vous le désirez. Asseyez-vous.

Pour commencer la troisième étape, contractez les muscles pelviens (*mula bandha*) et abdominaux. Croisez les bras derrière le dos en essayant d'aller le plus loin possible de chaque côté de la taille. Agrippez, si vous êtes assez souple, les orteils d'un côté ou des deux. Baissez le menton sur le sternum. Cela crée un verrouillage musculaire dans la posture du lotus complet. (En remplacement, vous pouvez mettre les bras derrière vous, entrelacer les doigts pour les bloquer et rapprocher les omoplates.)

Penchez-vous lentement en avant tout en respirant au rythme du mouvement. Commencez les micromouvements en amenant le front de plus en plus près du sol. Le but est d'amener le front au sol afin de stimuler la circulation d'énergie dans *ajna*. Respirez profondément et doucement.

Si les bras sont entrelacés derrière vous, relevez-les aussi haut que possible vers la tête. Gardez les doigts entrelacés et les omoplates rapprochées. Un étirement complet dans les épaules crée un verrouillage musculaire dans les bras qui aide à déplacer l'énergie vers le haut. Concentrez les yeux vers le « troisième œil », dans l'espace entre les sourcils. Ne bougez pas la tête pendant que vous respirez dans la colonne. Continuez à maintenir l'étirement des bras vers le haut. Ne forcez rien. Si la respiration est irrégulière, relâchez l'étirement dans les bras.

Pour sortir de la posture, revenez en position assise. Relâchez les mains et placez-les sur les genoux. Observez la qualité de votre respiration et le calme profond dans le corps et l'esprit. Demeurez dans le silence.

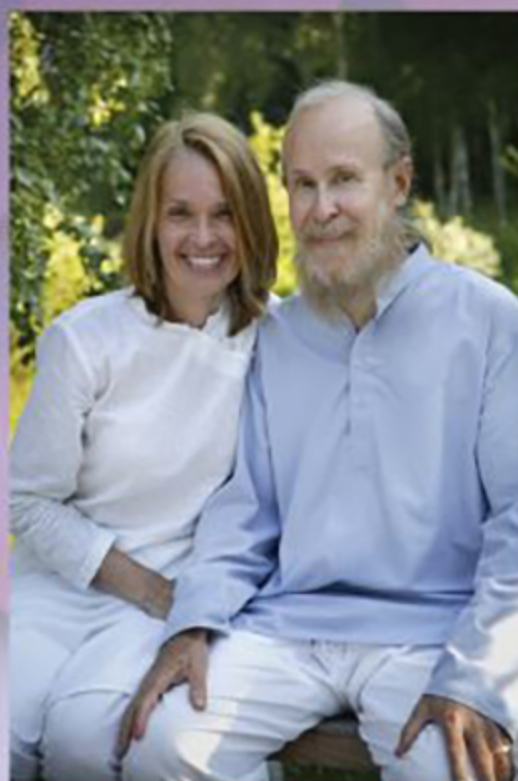
Décroisez les jambes et étirez-les. Massez toutes tensions dans les genoux et tapotez de chaque côté des jambes. Faites pivoter les pieds de l'intérieur vers l'extérieur afin de relâcher la tension dans les hanches. Allongez-vous sur le dos et détendez la tête d'un côté puis de l'autre. Relaxez-vous sur le dos en *shavasana* pendant trente secondes. Ensuite, pour étirer la colonne, étendez les bras au-dessus de la tête, rapprochez les jambes et étirez-vous. Pointez et fléchissez les pieds dans les deux directions. Inspirez, contractez les muscles pelviens et les abdominaux pour soutenir le bas du dos et placez le menton sur le sternum pour protéger le cou et, à l'expiration, relevez-vous pour aller toucher les orteils.



LE KRIYA YOGA DE BABAJI : Approfondissez votre pratique

L'action en conscience est à la fois le véhicule et la destination de toutes les phases du Kriya Yoga de Babaji. À travers cela, nous devenons conscients de « Ce qui est conscient », qui est la constante sous-jacente à nos pensées et nos expériences. Le Kriya Yoga de Babaji est un moyen de se connaître soi-même, de nous connaître et de connaître notre être véritable. Il amène « l'action en conscience » et un esprit de dévotion dans la pratique des asanas, du pranayama, de la méditation, des mantras, de même que dans nos pensées, nos paroles, nos rêves, nos désirs et nos actions. Cette sadhana peut réellement faire de nous des êtres humains plus conscients. Pour cela, il est nécessaire que le corps, l'esprit, le cœur et la volonté s'alignent avec l'aspiration de notre âme à se purifier et se perfectionner.

Ce livre présente des instructions, des schémas et des photos de la pratique des 18 asanas ou postures de yoga, connues sous le nom de « Kriya Hatha Yoga de Babaji ». Le texte et les instructions contenues dans cet ouvrage permettent au pratiquant d'aller au-delà de l'aspect entretien et santé du corps physique et de transformer la pratique des asanas du yoga en pratique spirituelle, qui engendre un état de conscience supérieur. Contrairement aux autres ouvrages précédents qui traitent du Hatha Yoga, ce livre vous montrera comment transformer votre pratique du Hatha Yoga pour en faire un moyen de réalisation du Soi. Il présente le Kriya Yoga de Babaji aux cinq branches. Ce livre est dédié aux étudiants du yoga qui découvrent le Kriya Yoga ainsi qu'aux étudiants initiés qui cherchent à approfondir leur pratique.



Durga Jan Ahlund et Marshall Govindan



Le Kriya Yoga et les Éditions de Babaji, Inc.

ISBN BAR CODE
978-1-891583-96-6