

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KUNDALINI YOGA

L'association des enseignants et pratiquants  
de Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi  
Bhajan.

## KRIYA POUR LA RÉGION LOMBAIRE ET L'ÉLIMINATION

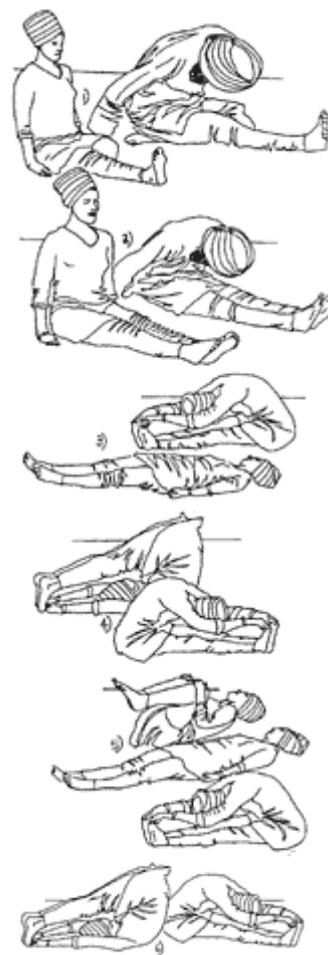
1) Assis sur le talon gauche, la jambe droite tendue devant. Les paumes des mains sont sur le sol, à plat de chaque côté des hanches. Inspirez profondément, et expirez en vous projetant vers l'avant. Inspirez en vous redressant. Continuez pendant 2 minutes.

2) Même exercice que le 1, mais les deux jambes sont tendues devant. Continuez pendant 2 minutes.

3) Sur le dos, inspirez profondément. Sur l'expiration, venez vous asseoir et projetez-vous vers l'avant en attrapant vos orteils. Inspirez en revenant vous étendre sur le dos. Inspirez « Sat » mentalement, expirez « Nam ». Continuez 2 minutes, avec une respiration puissante.

4) Sur le dos, levez lentement les jambes jusqu'à les poser derrière la tête, dans la posture de la charrue. Reposez les jambes sur le sol, asseyez-vous et pressez vos orteils devant. Continuez d'alterner la posture de la charrue avec celle de la pince, pendant 2 minutes.

5) Allongé sur le dos, amenez les genoux sur la poitrine, et pressez-les contre vous avec vos mains. Étendez-les sur le sol, asseyez-vous et pressez vos orteils devant. Revenez sur le dos, les



genoux sur la poitrine etc. Continuez ce cycle rythmiquement pendant 2 minutes.

6) Posture de la pince, jambes tendues devant, vous attrapez les orteils, penché vers l'avant. Sans lâcher les pieds, venez rouler sur le dos jusqu'à passer dans la posture de la charrue. Roulez d'avant en arrière, sans lâcher les pieds. Continuez pendant 2 minutes.

7) Relaxation finale.

---

**Commentaires** : Les premier, deuxième et troisième chakras, associés au rectum, aux organes sexuels et au centre du nombril, sont vigoureusement stimulés dans ce kriya. Il donne de la souplesse à la colonne vertébrale, et améliore la digestion et l'élimination des déchets et des toxines. Il n'est pas conseillé aux débutants, car il nécessite une certaine souplesse pour le pratiquer correctement.

Cette entrée a été publiée dans Kriyas le 18 mai 2015 [<http://ffky.fr/kriya-pour-la-region-lombaire-et-lelimination/>].

---