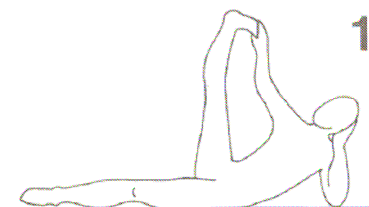


<< Let the liver live ! >>

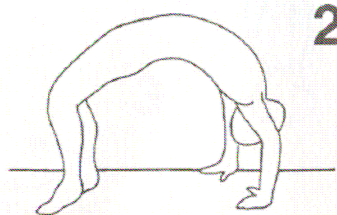
Série d'exercices pour le foie, enseignée par Yogi Bhajan le 30 janvier 1985

« Quiconque accomplira cette série sera accompli pour la vie. » Yogi Bhajan



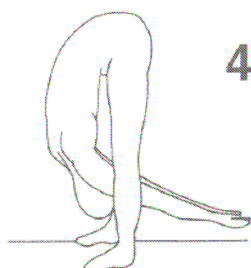
1, 3 & 5

1. Allongez-vous sur le côté gauche, appuyé sur le coude gauche, la main soutenant la tête. Levez la jambe droite tendue et attrapez vos orteils avec votre main droite. Maintenez les deux jambes bien tendues. Dans cette posture, faites la respiration du feu, 4 min.



2

2. Posture de la roue : les mains et les pieds reposant sur le sol, arquez votre corps tout entier. Inspirez et expirez par le nez, puis inspirez et expirez par la bouche. Continuer cette respiration alternant un cycle par le nez et un cycle par la bouche. 4 min.



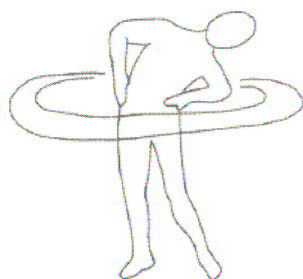
4

3. Répétez l'exercice 1, mais faite cette fois-ci la respiration du feu par la bouche. 2 min.

4. Debout, écartez les jambes de 50 cm à 60 cm. Penchez-vous vers l'avant, et étirez les bras entre les jambes, les mains le plus loin possible derrière soi vers le sol. Maintenez la tête en bas. Étirez-vous le plus possible. Maintenez cette posture pendant 1 min. Puis, dans la même posture, roulez la langue et faites la respiration du feu par la bouche, à travers la langue roulée. 3 min.

5. Prenez la posture de l'exercice 1. Faites la respiration du canon (expiration puissante et explosive par la bouche, les lèvres roulées en O, puis inspiration par le nez). 30 secondes.

6. Alternez posture assise et posture debout sans l'aide des mains, 52 fois.



7

7. Debout, les mains sur les hanches. Faites de larges rotations du buste. 2 min.

Quiconque pratique cet exercice 11 minutes chaque matin et chaque soir n'aura plus aucun problème avec Mr Le Foie.

8. Relaxez-vous.

« Quand vous n'êtes pas consciemment en relation avec votre corps, votre mental n'est pas consciemment en relation avec vous. » Yogi Bhajan