

Challenge the ego in you– Défiiez l'égo qui est en vous

Yogi Bhajan, 5 juin 1985 (Self Knowledge)



1. Allongez-vous sur le ventre et attrapez vos chevilles par l'intérieur. Utilisez vos mains pour pousser les chevilles vers l'extérieur puis les ramener vers l'intérieur. Ne laissez pas vos genoux glisser. Bougez rapidement. **2 ½ minutes.** Cet exercice vous fera mal si votre foie n'est pas propre.

2. Allongez-vous sur le ventre. Placez vos mains sur l'extérieur de vos chevilles. Utilisez vos mains pour ouvrir et fermer vos jambes en glissant vos genoux vers l'extérieur et vers l'intérieur. **2 ½ minutes.**

3. Assis sur les talons, croisez les mains dans le dos. Expirez en inclinant la tête vers le sol et en amenant les bras le plus haut possible dans le dos. Inspirez en vous redressant en position assise. **3 minutes.**

4. Répétez l'exercice 3 en posture du célibataire (assis entre les talons). **3 minutes.**

5. Asseyez-vous les jambes largement écartées. Attrapez vos orteils et étirez-vous vers la gauche en amenant le nez vers le genou gauche. Redressez-vous et étirez-vous vers la droite en amenant le nez vers le genou droit. Continuez **1 minute.**

6. Faites la posture de la grenouille **108 fois.** Les talons sont joints et ne reposent pas sur le sol.

7. Allongez-vous et relaxez-vous. **19 minutes.**

Si votre psyché est dans son axe, vous serez heureux, que vous soyez riche ou pauvre. Si votre psyché est dans son orbite, vous serez riche, que vous soyez heureux ou non. Si les deux sont en harmonie, vous serez riche et heureux et généreux comme Dieu. YB

Cela va vous aider à casser les vieilles habitudes et attachements. Cela crée un bon flux d'énergie dans les trois chakras du triangle inférieur et accroît les fonctions d'élimination. GSK