

Se débarrasser de sa colère intérieure

"Owner's manual for the human body"
Page 26 - Yogi Bhajan 21 septembre 1988

La colère intérieure est la base du complexe d'infériorité et de supériorité, des manipulations et des mensonges, de toutes les maladies de la peau, de mauvaises conduites, de faux calculs, de la destruction de la réussite du travail, et de la destruction des relations. La colère intérieure vous empêche d'être en relation avec vous-même. Cette série travaille sur le corps et l'organisme pour nous libérer de notre colère intérieure.

1/ Allonger vous sur le dos en posture de relaxation, les bras sur les cotés, paumes vers le ciel et les jambes légèrement écartées. Faites semblant de ronfler. 1 1/2 minutes.

2/ Restez allongé sur le dos, tendez vos jambes bien droites et relevez les à 20 cm. Gardez la posture 2 minutes.

Cet exercice équilibre la colère et fait pressions sur le nombril pour équilibrer tout l'organisme.

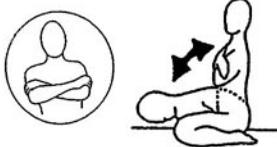


3/ Gardez la posture avec les jambes à 20cm du sol, sortez la langue et faites la respiration du feu à travers la bouche. 1 1/2 minutes.

4/ Toujours sur le dos, tendez vos jambes à 90° avec les bras de chaque côté du corps. Commencez à frapper le sol avec toute la colère que vous avez pu garder. Taper fort et vite. 2 1/2 minutes.

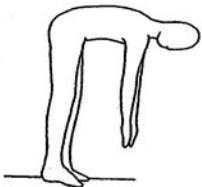


5/ Restez sur le dos, amenez vos genoux contre votre poitrine, gardez votre langue dehors. Inspirez à travers votre bouche ouverte et expirez par le nez. 2 minutes.



6/ Assis dans la posture du "celibataire", les fesses entre les talons. Croisez vos bras par-dessus votre poitrine et pressez-les fortement contre votre cage thoracique. Courbez vous en avant pour amener votre front sur le sol. Pendant 2 1/2 minutes bougez à la vitesse de 30 inclinaisons par minutes, puis les 30 dernières secondes accélérer et bouger le plus vite possible.

7/ Assis les jambes devant vous, commencer à tambouriner tout votre corps avec la paume des mains. Le mouvement est rapide pendant 2 minutes.



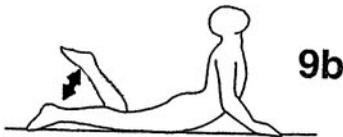
8/ Debout, penchez vous en avant en gardant votre dos parallèle au sol et laissez pendre vos bras et vos mains complètement relâchés. Restez dans la posture et chantez pendant 3 minutes. (Pendant les cours, Yogi Bhajan passez le mantra: "Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru")



9a

9/ Continuez de chanter et prenez la pose du "Cobra", les coudes tendus et la colonne étiré. 1 minute.

9a. Commencer des cercles avec votre cou en continuant de chanter. 30 secondes.



9b

9b. Toujours dans la pose du Cobra, commencer à frapper le sol en alternance avec vos pieds. 30 secondes.



10/ Assis en tailleur les yeux fermés, tendez vos bras au dessus de la tête, les coudes droits, entrelacez les doigts en gardant les index tendus. Commencez le Sat Kriya pour 1 minute et 15 secondes.

11/ Allonger dans la posture du "Cadavre" et relaxez-vous pendant au moins 5 minutes