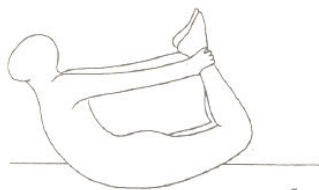


# POUR L'EQUILIBRE MENTAL

Enseigné par Yogi Bhajan le 16 octobre 1985  
Extrait de *Owner's Manuel for the Human Body*



1

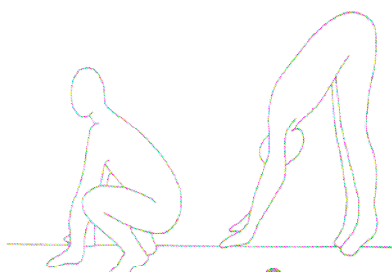
1. Posture de l'Arc : allongé sur le ventre, attrapez les chevilles et cambrez le dos tel un arc. Dans cette posture, respirez longuement et profondément par le nez, 2 min. Puis tirez la langue le plus possible et respirez lourdement par la bouche (respiration du Lion), 1 ½ min.



2

2. Posture du Dromadaire : assis sur les talons, soulevez le bassin, cambrez le dos vers l'arrière et attrapez les chevilles. Ouvrez la gorge, la tête en arrière. A nouveau, tirez la langue et faites la respiration du Lion, 2 min.

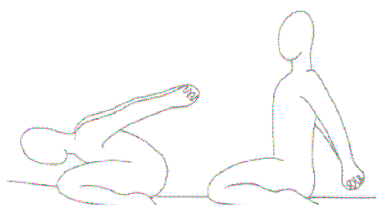
*Les exercices 1 et 2 étirent les muscles des cuisses. Si vous ressentez de la douleur dans cette zone, cela signifie que ces exercices vous indiquent un déséquilibre calcium/magnesium, et un déséquilibre mental.*



3

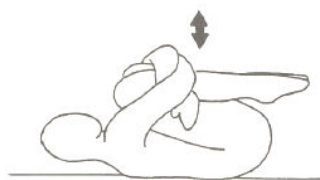
3. Posture de la Grenouille : accroupi sur la pointe des pieds, les pieds écartés, les talons joints, les fesses reposant sur les talons. Les bras passent entre les cuisses, les bouts des doigts sur le sol. Le dos est droit, la tête légèrement relevée. Inspirez et montez le bassin en étirant les jambes, les doigts toujours sur le sol, la tête à l'envers (les talons ne touchent pas le sol, on reste sur la pointe des pieds). Expirez et revenez dans la posture initiale. Faites ce mouvement 108 fois.

Puis relaxez-vous 5 min.



4

4. Posture du Célibataire : assis sur les talons, écartez les pieds sur les côtés et posez les fesses sur le sol. Les mains dans le dos, croisez les doigts en *mudra* de Vénus, et soulevez les bras. A partir de cette posture et sans décoller les fesses du sol si possible, penchez-vous vers l'avant et revenez en posture initiale, tout en faisant pivoter les épaules d'au côté et de l'autre. C'est un mouvement ondulant, comme celui d'un serpent. Faites ces mouvements pendant 3 min.



5

5. Allongez-vous sur le dos. Amenez les genoux sur la poitrine, et avec les bras enserrez les jambes contre vous. Dans cette posture, sautez sur place en essayant de décoller le dos du sol. 7 min.

*Cet exercice nous vient des Yogis des temps anciens, qui l'utilisaient pour éliminer les déséquilibres sexuels.*

6. Assis en parfait Yogi, jambes croisées, dos droit, les mains en *Gyan Mudra* reposant sur les genoux, bras tendus. Inspirez, puis expirez puissamment, de sorte que votre souffle fasse presque entendre le son « har » sur l'expiration. Pompez le nombril, de sorte que votre expiration parte du nombril jusqu'aux narines. La cage thoracique se soulève naturellement avec la puissance de votre souffle. 3 à 5 min.

Puis relaxez-vous sur le dos 10 min.