

Massage pour le système lymphatique

Issu du manuel "Physical Wisdom"

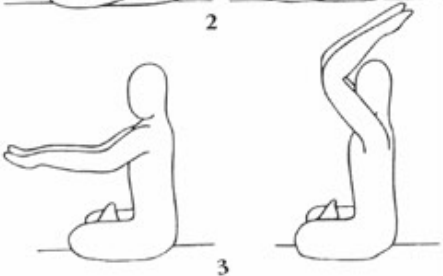
Enseigné par Yogi Bhajan le 30 Octobre 1985



1- Asseyez-vous en posture facile, pliez les bras le long des côtes. Les avant-bras et les mains sont tendus et pointés vers le ciel. Les paumes de main sont face à face. Fermelement, levez un bras à 60°, l'autre bras reste plié, puis inversez le mouvement en tendant l'autre bras. Le mouvement est croisé. C'est un exercice très vigoureux qui demande de l'exigence pour être fait correctement. Il stimule Ida et Pingala. Continuez **10 minutes** (Respiration non spécifiée)



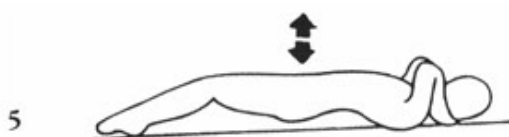
2- Etirez les bras pour former un V, les coudes sont effacés et effectuez un mouvement de croisement devant votre visage. Bougez rapidement. Respiration du Feu pendant **1min 30s**



3- Tendez les bras devant vous, paumes vers le ciel et bougez les bras ensemble comme si vous jetiez de l'eau par dessus votre tête. Respiration puissante par la bouche pendant **2min 30s**.



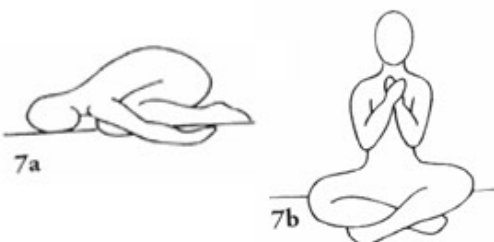
4- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps. Ramenez les deux jambes ensemble derrière la tête, en posture de la charrue, puis revenez à la posture de départ. Continuez le mouvement pendant **2 min**.



5- Allongez-vous bien aligné sur le dos et placez les mains derrière la nuque. Ecartez légèrement les talons et commencez à faire sauter votre corps depuis les hanches. Ne pliez pas les genoux, le mouvement part des cuisses vers le cage thoracique. Continuez vigoureusement pendant **3min 30s**.



6- Restez allongé sur le dos, tendez les deux jambes serrées et attrapez vos orteils. Gardez les genoux tendus, ouvrez la bouche et respirez depuis la gorge pendant **1min**.



7- Venez en posture du bébé, le front sur le sol et les bras le long du corps. Endormez-vous en écoutant «Naad - The Blessing» par Sangeet Kaur Khalsa. Après **11 minutes**, redressez-vous, croisez les mains sur le centre du coeur et chantez le mantra pendant **5 minutes**. Yogi Bhajan jouait du gong durant cette méditation.

Commentaire: « Je sens que le corps peut être très fort, vraiment fort, il peut tout combattre ». Yogi Bhajan