

Travailler dans la zone du poste de commandement

13 juin 1984

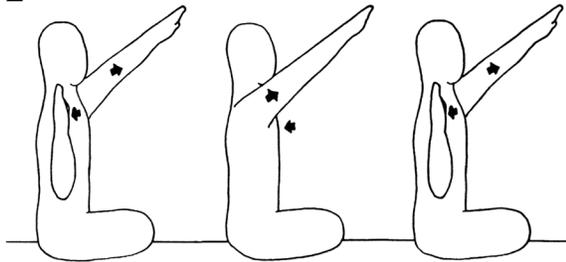
1



Mudra

1. Asseyez-vous en position facile avec les bras tendus vers le haut et inclinés sur les côtés (aucun angle exact n'a été spécifié.) Commencez avec les paumes de vos mains tournées vers le bas. Fendez vos doigts pour créer un "V" entre votre Saturn (majeur) et votre Sun (annulaire). Gardez vos bras en position avec les coudes droits et les doigts fendus en faisant tourner les mains sur les poignets. Continuez à bouger, ne ralentissez pas du tout. 4 minutes et demie.

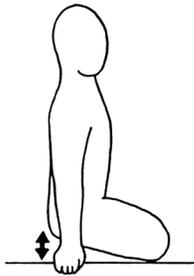
2



Mudra

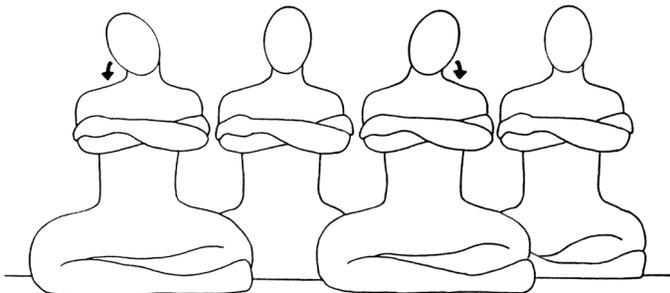
2. Asseyez-vous en position facile avec les bras pliés aux coudes, les paumes tournées vers l'avant au niveau des épaules. Placez chaque pouce sur le monticule à la base du (petit) doigt de Mercure. Étendez votre bras gauche vers le haut et vers l'extérieur et ramenez-le à la position de départ. Lorsque le bras gauche revient, étendez le bras droit vers le haut et vers l'extérieur. Continuez ce mouvement, en faisant une action rapide. Déplacez-vous rapidement. 1 minute et demie.

3



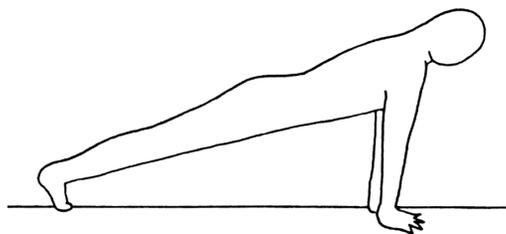
3. Asseyez-vous en position facile et transformez vos mains en poings. Placez vos poings sur le sol de chaque côté de vos hanches. Commencez à descendre, en poussant sur le sol avec vos poings pour vous relever, puis relâchez la poussée pour que votre corps redescende. Déplacez-vous rapidement comme un marteau de poche. Yogi Bhajan a appelé cela un "exercice jovial" et a dit aux étudiants d'être énergiques en le faisant. 3 minutes.

4



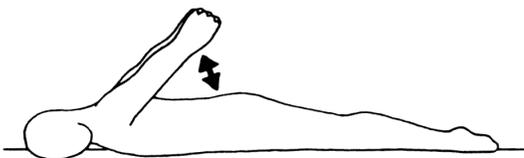
4. Pliez les bras devant votre poitrine au niveau des épaules. Commencez avec la tête droite. Puis pliez votre tête vers la gauche, en amenant votre oreille gauche vers votre épaule gauche. Ensuite, amenez votre tête droite. Pliez la tête vers la droite, en amenant l'oreille droite vers l'épaule droite. Relevez la tête. Continuez ce mouvement pendant 1 minute et demie (Yogi Bhajan a fixé un rythme de 4 secondes pour toute la séquence de mouvements : penchez-vous à gauche, redressez-vous, penchez-vous à droite et redressez-vous).

5



5. Allongez-vous sur le ventre. Mettez vos mains sous les épaules et levez-vous en position de plate-forme avant, le corps étant en ligne droite de la tête aux talons. Gardez votre corps droit et immobile. Éteignez vos pensées. Si vous pouvez arrêter de penser, vous pouvez totalement arrêter de vous inquiéter. C'est le but. 3 minutes.

6



6. Allongez-vous à plat ventre. Croisez vos doigts à la base de la colonne vertébrale. Levez les mains vers le haut dans le Yoga Mudra (doigts entrelacés) et abaissez-les vers le bas. Respirez avec force et bougez rapidement. 4 minutes.

7A



7. Asseyez-vous en position facile, les coudes pliés et les mains face à face devant votre poitrine. Vos mains seront espacées de 7 à 10 cm.

A. Tournez-vous vers le côté gauche et tapez dans vos mains. Revenez à la position de départ au centre, mais ne tapez pas dans les mains. Tournez-vous vers le côté droit et frappez des mains. Revenez au centre mais ne frappez pas dans les mains. Continuez de cette manière pendant 2 minutes et demie.

Fermez les yeux et continuez le mouvement avec les yeux fermés. 1 minute et demie.

B. Commencez à chanter "Har" à chaque position. Chantez "Har" en applaudissant à gauche et chantez "Har" en revenant au centre et en n'applaudissant pas, chantez "Har" en applaudissant à droite et chantez "Har" en revenant au centre et en n'applaudissant pas. Chantez et bougez à la cadence de deux "Har" par seconde. 6 minutes.

7B



Har

Har

Har

Har

Inspirez, retenez votre souffle pendant 15 secondes, puis détendez-vous.