

Renforcer le système nerveux central

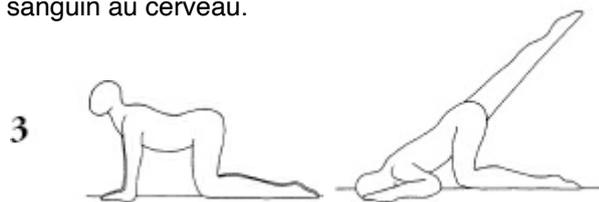
1. Prenez la posture de la vache sur vos mains et vos genoux. En équilibre sur les deux mains et le genou gauche, tendez la jambe droite vers l'arrière et revenez à la position de départ. Puis tendez votre jambe gauche tout droit vers l'arrière et revenez à la position de départ. Continuez à bouger vos jambes en alternance, en veillant à ce que la jambe tendue soit parallèle au sol, et non inclinée vers le haut ou le bas. 1 minute et demie. Coordonnez le mouvement des jambes avec une respiration puissante du nombril et continuez pendant une minute et demie supplémentaire. À chaque mouvement, inspirez et expirez. Il n'est pas nécessaire d'avoir une respiration rapide.



2. Restez en position de la vache. Répétez le mouvement de l'exercice n° 1, mais lorsqu'une jambe est tendue vers l'arrière, touchez le sol avec votre front, puis revenez à la position de départ. Continuez à tendre les jambes en alternance et à vous incliner pendant 3 minutes et demie en coordonnant le mouvement avec une respiration puissante du nombril.



3. Restez en posture de la vache. Répétez le mouvement de l'exercice n° 2, mais tendez chaque jambe vers le haut en formant un angle de sorte que tout votre corps soit incliné à un angle de 60 degrés lorsque votre front touche le sol. Continuez à tendre alternativement les jambes tout en vous inclinant pendant 4 minutes. Gardez les genoux droits. Cet exercice permet de rafraîchir l'apport sanguin au cerveau.



4. Asseyez-vous en posture facile et croisez vos mains derrière le dos, en gardant les coudes droits mais non verrouillés. Penchez-vous en avant, touchez le sol avec votre front et levez les bras aussi haut que possible en Yoga Mudra. Revenez à la position de départ. Inspirez par le nez en vous penchant vers l'avant. Expirez puissamment par la bouche, comme un lion, en vous relevant. 2 minutes et demie.



Asseyez-vous en posture facile, les bras tendus vers l'avant, parallèles au sol. Avec les paumes tournées vers le bas, formez vos mains en poings, les pouces à l'intérieur. Levez votre bras gauche à 45 degrés pendant que votre bras droit descend à 45 degrés.

Puis remontez votre bras droit à 45 degrés pendant que votre bras gauche descend à 45 degrés. Ne pliez pas les coudes. Continuez ce mouvement de bras alternatif avec la respiration du feu. Bougez vraiment votre nombril. 2 minutes.



6. Asseyez-vous en posture facile, les mains posées sur les genoux. Penchez-vous en arrière et faites pivoter le bas du dos et les hanches en arc de cercle vers la gauche. Lorsque votre hanche gauche passe au-dessus de votre cuisse gauche, penchez-vous vers l'avant pour amener votre épaule gauche vers votre genou gauche, la colonne vertébrale étant tendue, en gardant le cou dans la nuque. Puis inversez le mouvement en faisant pivoter le bas du dos et les hanches en arc de cercle vers l'arrière, du côté droit.

Lorsque votre hanche droite passe au-dessus de votre cuisse droite, penchez-vous vers l'avant pour amener votre épaule droite vers votre genou droit, la colonne vertébrale bien droite, en gardant la nuque fermée. Continuez à faire des rotations de chaque côté, en assouplissant la zone du sacrum et en étirant les côtés des hanches. 2 minutes.



7. Tenez-vous debout, les bras tendus au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers l'avant à 90 degrés de manière à ce que le haut de votre corps et vos bras forment une ligne droite et soient parallèles au sol. Restez dans cette position sans bouger pendant 2 minutes.



Toujours dans cette position, essayez de vous émouvoir et de libérer cette émotion en criant, en gémissant et en faisant du bruit. 2 minutes.

8. Toujours debout, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Marchez sur place, en soulevant d'abord la main gauche et le pied droit du sol, puis en soulevant la main droite et le pied gauche du sol. Continuez. Bougez de façon rythmique et rapide. 6 1/2 minutes.



9. Asseyez-vous en posture facile. Faites pivoter vos bras vers la gauche et vers le haut de 60 degrés. Ensuite, faites-les pivoter vers la droite et vers le haut de 60 degrés. Les paumes sont tournées vers le bas et les deux bras sont parallèles l'un à l'autre pendant le mouvement. Les deux bras bougent ensemble. Faites pivoter les bras librement à partir des épaules, mais gardez vos coudes droits et vos bras raides. Utilisez le poids de vos bras pour ajouter de la force à votre mouvement. 2 minutes.



10. Asseyez-vous dans la posture du corbeau et sautez de haut en bas aussi haut que vous le pouvez. 45 secondes. Continuez à sauter et expirez par la bouche avec le son " HA " pendant que vous sautez. 45 secondes. " Assurez-vous de faire cet exercice en équilibrant votre poids des deux côtés. Ne sautez qu'en fonction de la capacité et de la force de vos genoux et de vos jambes. "

10



GCSK

11. Asseyez-vous en posture facile, les paumes de vos mains jointes devant votre visage, les pouces au niveau de votre nez et quelques centimètres devant celui-ci. Vos coudes sont tendus vers les côtés et légèrement inclinés vers le bas. Fermez les yeux et chantez "Har, Har, Har, Har, Haree Nam" sur un ton monotone. (Une répétition du mantra prend environ 3 secondes). 4 minutes.

11



12. Allongez-vous sur le dos et respirez profondément et fortement par la bouche. Entre le nombril et la bouche, projetez vous à travers la respiration. 6 minutes. En classe, Yogi Bhajan a joué du gong pendant cette méditation.

"Si nous ne sommes pas forts spirituellement, alors nous ne pouvons pas négocier.

Si nous ne sommes pas forts mentalement, alors nous n'avons pas le cran de continuer à négocier. Alors nous construisons plus d'armes et de bombes."

Yogi Bhajan

Pour terminer : En vous allongeant sur le dos, commencez à faire des cercles avec votre cou. Remontez lentement et progressivement, en continuant à faire des cercles avec votre cou, en vous relevant centimètre par centimètre. 30 secondes. Lorsque vous êtes assis, commencez à bouger tout votre corps. 10 secondes. Enfin, levez vos mains en l'air et secouez-les vigoureusement. 20 secondes.