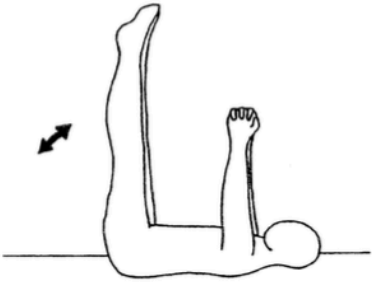


Entraînement du nerf vague central

20 Juin 1984

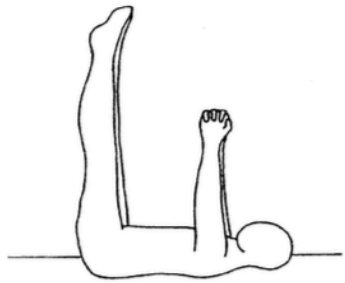
1



Tous les mouvements doivent être faits énergiquement. L'élévation et l'abaissement complets des jambes dans les exercices 1 à 5 devraient durer environ 4 secondes.

1. Allonge-toi sur le dos, lève les deux bras à 90 degrés et croise les doigts. Lève les jambes alternativement à 90 degrés et abaisse-les. Les bras ne bougent pas et les coudes doivent rester tendus. Bouge avec force. 9,5 minutes.

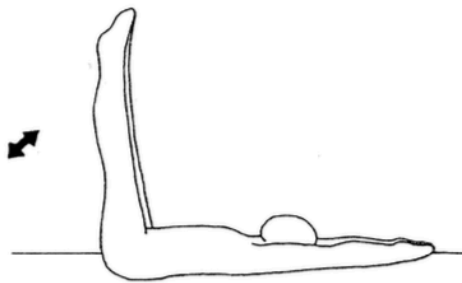
2



2. Lève les deux jambes à 90 degrés et maintiens la position. 1,5 minute.

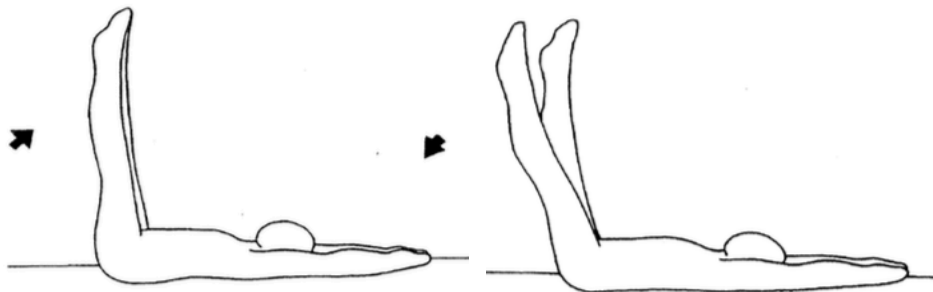
3. Reste allongé sur le dos, étire tes bras au-dessus de ta tête et pose-les sur le sol. Commence à nouveau à lever les jambes à 90 degrés en alternance et à les redescendre. 1,5 minute.

3

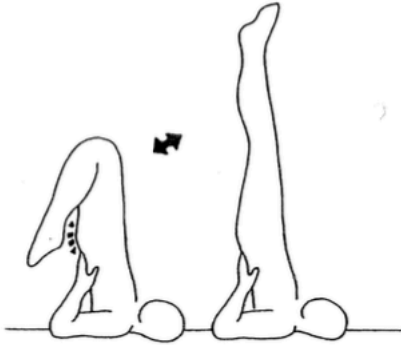


4. Reste allongé sur le dos avec les bras sur le sol au-dessus de ta tête. Lève les deux jambes à 90 degrés. Sépare-les d'environ 30 cm et abaisse-les ainsi jusqu'au sol. Lorsqu'elles touchent le sol, rapproche-les et soulève-les à nouveau de 90 degrés. Continue cette succession de mouvements : les jambes sont séparées d'environ 30 cm lorsque tu les abaisces et sont ensemble lorsque tu les soulèves. 30 secondes.

4



5



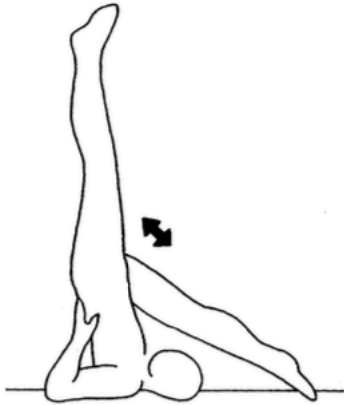
5. Viens en équilibre sur les épaules. Fléchis les genoux et amène les talons sur les fesses. Puis lève à nouveau rapidement les jambes en position de la chandelle. Les jambes restent jointes pendant le mouvement. Continue le mouvement. 2 minutes.

6. Touche alternativement le sol derrière ta tête avec la pointe des pieds. Pendant que tu abaisses une jambe, tu soulèves la deuxième en même temps. 1 minute. Commence à chanter "Sa-Ta-Na-Ma" en faisant le mouvement. A chaque syllabe, tu touches le sol avec l'autre pied. 2,5 minutes.

7. Viens en position de la charrue, tiens tes pieds avec les mains. 30 secondes.

Chantez dans cette position "God and Me, Me and God Are One" ("Dieu et moi, moi et Dieu, nous sommes un"). 1 minute. (C'est la meilleure position pour chanter ce mantra).

6



8. Allonge-toi sur le dos et détends-toi. Parcours consciemment toutes les parties de ton corps et évacue les tensions superflues. 15 minutes.

"Grâce au kundalini yoga, vous finissez par trouver une source de puissance en vous, que vous pouvez utiliser de manière naturelle". - Yogi Bhajan

7

