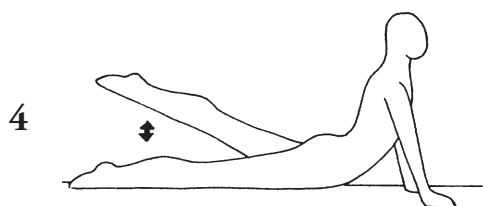
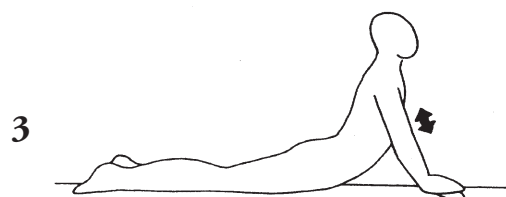
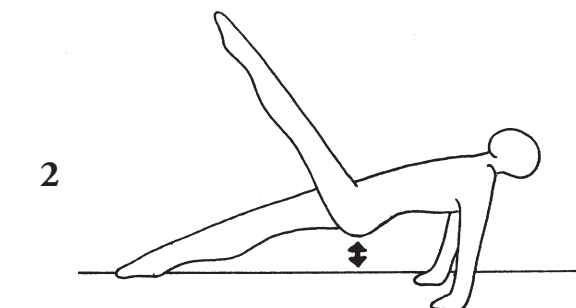
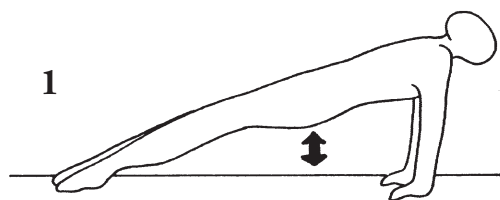
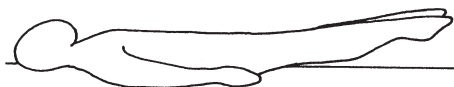


## Éliminer la Tension et la Douleur

1er Mai 1985



5a



5b



1. Levez vous dans la plate-forme arrière avec la colonne vertébrale, le bassin et les jambes en ligne droite. Faites la respiration du feu en levant et en baissant les hanches. Déplacez-vous rapidement, en synchronisant vos mouvements avec la respiration. Revenez à la position de départ de la plateforme arrière en ligne droite chaque fois que vous levez les hanches. 4 minutes et demie. Cet exercice permet d'éliminer toutes les tensions de la semaine.

2. Depuis la pose de la plate-forme arrière, levez la jambe gauche à soixante degrés. Gardez la jambe en l'air pendant que vous levez et baissez les hanches. Continuez ce mouvement avec la respiration du feu 1 minute. Changez de jambe et levez et baissez vos hanches. 30 secondes.

3. Allongez-vous à plat ventre, les paumes des mains sur le sol sous votre poitrine. La main droite se trouve au-dessus de la main gauche. Inspirez et levez-vous dans la pose du cobra, les coudes tendus. Étirez vos aisselles. Expirez et redescendez sur le sol. Continuez à élever et à abaisser le corps avec la respiration du feu. 4 minutes.

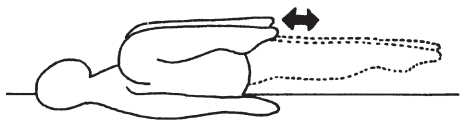
*Cet exercice est bénéfique pour la cage thoracique et le bas de la colonne vertébrale. Il renforce le cœur et prévient les problèmes tant qu'il est effectué avec les mains dans la position ci-dessus.*

4. Dans la pose du cobra, levez et abaissez votre jambe gauche à partir de la hanche. Gardez la jambe droite, sans plier le genou. 1 minute. Levez et abaissez votre jambe droite. 30 secondes.

5. Allongez-vous sur le dos. Soulevez les talons de 30 cm, fléchissez et détendez les pieds. Déplacez-vous à partir des chevilles. Déplacez les deux pieds en même temps. 1 minute et demie.

*« Les pieds expriment le ciel et les mains expriment la terre. Si vous voulez ajuster le corps psychique, massez les pieds. Si vous voulez ajuster le corps physique, massez les mains. »*  
YB

6



6. Pliez vos genoux vers votre poitrine. Tendez ensuite les jambes en les tenant à 30 cm du sol, puis ramenez-les vers la poitrine. Continuez ce mouvement. 2 1/2 minutes.

7. Ramenez vos genoux vers votre poitrine et bloquez-les avec vos bras. Chantez avec le Chattr Chakkr Vartee de Pritpal Singh. Chantez fort et clair. 15 minutes.

7



8. Inhale and hold the breath for 1 Minute. Exhale. Repeat this sequence two more times.

9. Return to a sitting position and raise your arms overhead and shake them with such energy that your whole body shakes. 1 Minute.