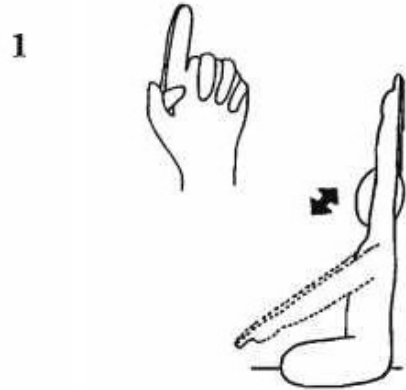


Développer le pouvoir de gagner – Première partie

2 avril 1986 – Extrait de Self-knowledge (Harijot Kaur Khalsa)



1. Asseyez-vous dans la posture facile, les bras tendus devant vous et inclinés vers le bas. Les doigts de Jupiter (index) sont pointés droit tandis que les autres doigts sont entrelacés. Inspirez et levez les bras au-dessus de votre tête, expirez et redescendez les bras dans la position de départ. (1 minute.) Commencez la respiration du feu, mais en inspirant et en expirant aussi profondément que possible. Continuez à lever et à baisser les bras. (15 minutes.) L'index représente le flux d'énergie de Jupiter. C'est votre projection, tout comme le fait de montrer du doigt. Magnétiser le doigt de Jupiter tout en dynamisant votre centre du nombril vous donne concentration, confiance et victoire.



2. Inspirez, tournez vos épaules vers la gauche et tapez dans les mains du côté gauche, en expirant pendant que vous tapez dans les mains. Inspirez, tournez vos épaules vers la droite et tapez dans les mains du côté droit, en expirant tout en tapant dans les mains. Tout le mouvement de torsion se fait avec les épaules. (5 minutes.) Bougez au rythme de la chanson I Am Thine* de Livtar Singh.



3. Allongez-vous sur le dos et battez votre nombril au rythme de I Am Thine*. Frappez légèrement et rythmiquement votre nombril avec les mains en alternance. (3 minutes.)

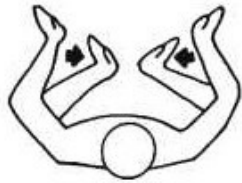


4. Gardez vos talons joints sur le sol et pliez vos genoux. Ouvrez et fermez vos genoux tout en continuant les mouvements de l'exercice trois. (1 minute 1/2.)

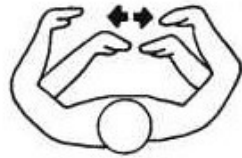
5. Allongez-vous et détendez-vous complètement. Écoutez I Am Thine pendant 4 minutes. Puis, chantez en même temps pendant 3 minutes supplémentaires.

le pouvoir de gagner – Deuxième partie

1



*Mouvement vers l'intérieur
vu du dessus*



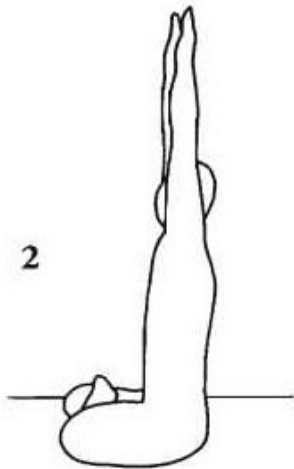
*Mouvement vers l'extérieur
vu du dessus*

1. Asseyez-vous en posture facile, les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers l'avant. Pliez vos mains vers l'extérieur au niveau des poignets. Utilisez les poignets pour diriger le mouvement lorsque vous ramenez vos bras devant votre corps. Ce mouvement vers l'intérieur s'arrête lorsque les poignets sont à environ 10 cm l'un de l'autre. À ce moment-là, pliez les mains vers l'intérieur et utilisez les poignets pour diriger le mouvement des bras vers les côtés.

5 minutes.

Suivez le rythme de Livtar Singhk I Am Thine. Il s'agit d'un mouvement très fluide, mais fort. Il stimule les réflexes. Si vous le faites correctement, vous ferez travailler les muscles de votre poitrine,

2



2. Tendez les mains et les bras vers le haut. Levez les bras en gardant la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux et rentrez le nombril. Méditez au niveau de votre nombril. Respirez lentement et profondément.

8 minutes.

Inspirez profondément, maintenez la respiration poumons pleins, étirez-vous vers le haut, expirez et détendez-vous.

3. Frappez dans vos mains et chantez avec Livtar SingRs [Am Thine Concentrez-vous sur votre gorge.

2 minutes.

Pour finir : Inspirez, maintenez la respiration poumons pleins pendant 30 secondes et pressez les paumes des mains au centre de la poitrine.

Répétez cette séquence deux fois de plus. Les paumes doivent être serrées si fort que votre colonne vertébrale va trembler et vos épaules vont chauffer.