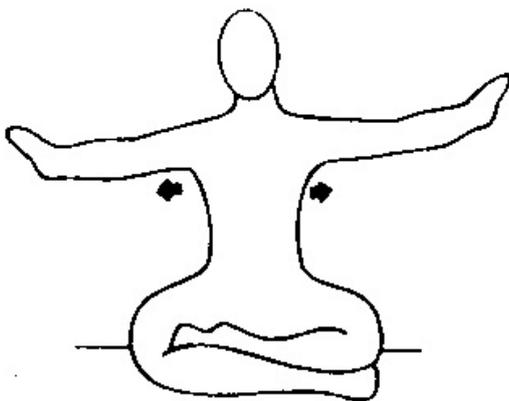


# Kundalini Yoga pour renforcer le système immunitaire

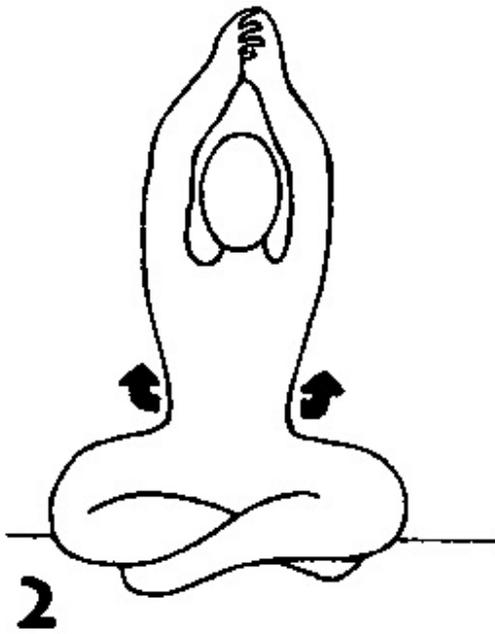


**1A**



**1B**

1. Assis en position facile, mettez vos mains en position de prière au centre de votre poitrine, puis étendez vos bras sur les côtés. Ramenez-les en position de prière et continuez en étirant les aisselles autant que possible lorsque vous étendez les bras sur les côtés. Respirez longuement et profondément. Continuez à bouger de plus en plus vite, en étirant les bras jusqu'au bout. Vous exercez votre système immunitaire et le rendez plus fort.
2. Après **3 minutes**, commencez à vous mettre en colère et à être fougueux. Commencez à vous battre et utilisez le mouvement pour faire sortir toute votre colère. Continuez pendant **8 minutes** supplémentaires.



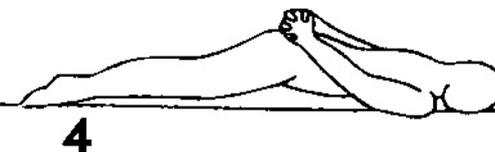
2. Assis en posture facile, entrelacez vos doigts pour verrouiller vos mains au-dessus de votre tête avec vos coudes droits. Tournez à gauche et à droite à partir de la base de votre colonne vertébrale. Faites la respiration du feu et bougez sauvagement. **4 minutes.** Ceci est très bon pour le foie.



3. Allongez-vous sur le dos et faites sauter vigoureusement votre corps de haut en bas et tout autour. Bougez toutes les parties de votre corps, y compris votre tête. Bougez vigoureusement.

**4 Minutes.**

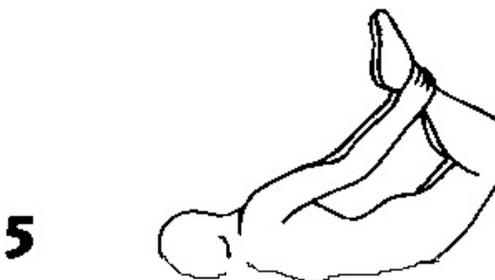
C'est le meilleur exercice pour se débarrasser de la colère et il rend le système immunitaire sain.



4. Tournez-vous sur le ventre et bloquez vos mains dans le bas de votre dos.

Faites à nouveau sauter votre corps vigoureusement de haut en bas et tout autour.

Faites bouger chaque partie de votre corps. **3.5 minutes.**



5. En gardant le front sur le sol, saisissez vos chevilles et tirez dessus de manière à soulever vos genoux du sol. Une fois que vous êtes en équilibre avec vos genoux suspendus, maintenez la posture avec une longue et lente respiration pendant **1 minute et demie.**

6. Retournez-vous sur le dos et faites une sieste en écoutant "Naad" de Sangeet Kaur. Après **11 minutes**, commencez à chanter pendant **4 minutes** supplémentaires. En classe, Yogi Bhajan a joué du gong pendant cette méditation.

**COMMENTAIRES :**

*C'est la maîtrise de soi qui compte dans la vie. La vie ne vous est pas donnée pour une autre raison que d'expérimenter votre propre créativité et votre propre Soi dans la dignité de son existence.*

*YB, 22 octobre 1985 (extrait de Physical Wisdom). C'est le meilleur exercice pour se débarrasser de la colère et il rend le système immunitaire sain.*