

Renforcement du système immunitaire - pour les femmes

Publié dans « Reaching Me in Me »
10 Octobre 1986

1. Ciseaux des bras



Allongez-vous sur le dos.

Reliez le doigt de Mercure (petit doigt) et le pouce de chaque main et croisez vos bras d'avant en arrière sur votre poitrine.

Vos bras s'ouvrent sur les côtés, puis se croisent sur votre poitrine, et s'ouvrent à nouveau sur les côtés. Gardez les coudes droits.

2 minutes

2. Ciseaux de bras et de jambes



Gardez vos bras en mouvement comme au point 1, levez vos genoux et croisez vos jambes d'un côté à l'autre.

2 minutes

3. Torsions de la tête



Allongez-vous sur le dos, les bras et les jambes détendus.
Gardez la tête au sol tout en tournant rapidement la tête d'un côté à l'autre.
C'est le même mouvement que si vous secouiez la tête en disant "non".

2 minutes

4. Genoux à la poitrine



Ramenez vos genoux vers votre poitrine, enrroulez vos bras autour d'eux et levez la tête de manière à ce que votre nez se trouve entre vos genoux.
Maintenez la position et faites la respiration du feu avec puissance.

2 minutes

5. Frappez les fesses



Retournez-vous sur le ventre et frappez rapidement vos fesses avec vos poings.

2 minutes

6. Posture de l'arc



Prenez la pose de l'arc, en vous tenant en équilibre sur votre nombril.
Maintenez la position et faites la respiration du feu.

2 minutes

(Extrait de « Aligment Divin », par Guru Prem Singh Khalsa :

La posture de l'arc est difficile pour beaucoup de gens, mais il est important de dépasser le syndrome de « s'étirer là où l'on s'étire déjà" et d'ouvrir un nouveau territoire de flexibilité. Si vous voulez vraiment allonger votre colonne vertébrale, en particulier par le biais des importants muscles pelviens, vous devez vraiment garder les pieds et les genoux rapprochés et utiliser les jambes pour tirer sur les bras. Vous ne monterez peut-être pas aussi haut, mais cela ouvre la colonne vertébrale d'une manière bien plus utile).

7. Posture de l'arc

Revenez dans la pose de l'arc et commencez à vous balancer d'avant en arrière.

3 minutes

8. Relaxation profonde sur le dos

5 minutes minimum

Commentaires :

"Vous n'êtes pas le corps. Vous n'êtes pas l'esprit. Vous n'êtes pas le mental.

Vous êtes la force combinée de ces trois éléments.

Vous êtes le commandant en charge de cette trinité. Vous n'êtes pas la trinité."

YB