



1. Nager dans l'océan pranique. Asseyez-vous en posture facile et bougez les bras comme si vous nagez. Lorsqu'un bras s'allonge, l'autre se retire avec le coude le long de votre côté. Ne donnez pas de coup de poing. Créez un mouvement de natation doux et circulaire qui fait bouger les épaules, la cage thoracique et les muscles du dos. Créez une puissante respiration du feu par la bouche ouverte en rythme avec les bras. Gardez les molaires arrière rapprochées afin que le souffle ressemble à un sifflement puissant et pulsé. 13 minutes.
2. Posture de la plate-forme arrière. Gardez votre corps droit, surtout vos genoux. Laissez votre cou se détendre vers l'arrière, mais ne le laissez pas s'hyperétirer. Cela exerce une pression sur la parathyroïde. 2 minutes.
3. Maintenez la posture et commencez à respirer fortement par les lèvres en forme de O. Inspirez et expirez en utilisant le diaphragme pour conduire la respiration. Il ne s'agit pas d'une respiration du feu provenant du nombril, mais d'un « souffle du pancréas » qui se concentre près du sternum et du diaphragme. 2 minutes.
4. Posture du cadavre. Faites une sieste. 17 minutes
5. Restez au repos sur le dos et commencez à écouter le Har Har Mukanday de Liv Singh avec l'affirmation. Répétez les affirmations avec Yogi Bhajan. Puis étirez-vous, faites des torsions et bougez vos épaules. Réveillez-vous en dansant. 3 minutes.
6. Mettez-vous en position assise et dansez en restant assis. Cela permet de diffuser l'énergie de manière égale dans toutes les parties du corps. 1.5 minutes.



Enseigné le 23 octobre 1985