

## Ensemble d'exercices pour la relaxation et la libération de la peur

1) Levez-vous. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos parallèle au sol. Passez les mains derrière vous et, avec vos mains, tenez-vous aux mollets ou à tout autre endroit que vous pouvez atteindre confortablement pour maintenir votre équilibre. Commencez à fléchir la colonne vertébrale comme dans la posture chat-vache. Inspirez et fléchissez la colonne vertébrale vers le bas comme si quelqu'un était assis sur votre dos. Puis expirez et fléchissez votre colonne vertébrale dans la direction opposée, en ramenant le menton sur la poitrine. Utilisez les mains, les genoux et les pieds comme une base de soutien ferme pour le mouvement de la colonne vertébrale. Les jambes doivent rester tendues. Continuez à coordonner rythmiquement le mouvement avec la respiration pendant **7 minutes**.

Cet exercice fait travailler les reins et les ligaments.

2) Restez debout et placez les mains sur les hanches. Commencez rapidement une rotation du torse à partir de la taille en faisant de grands cercles. Continuez ce mouvement de rotation puissamment pendant **9 minutes**.

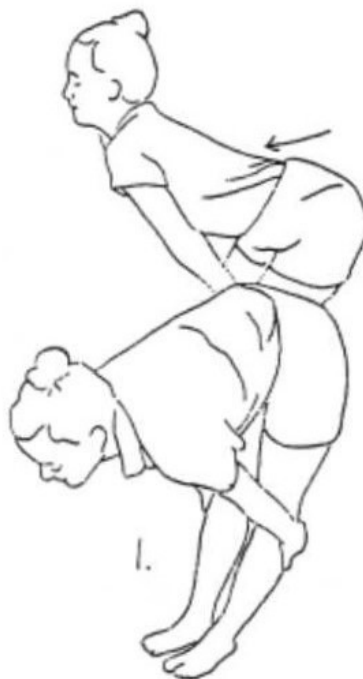
Cet exercice permet de rajeunir le foie et la rate. Vous pourriez vous sentir nauséux puisque le foie libère des toxines.

3) Asseyez-vous en posture facile. Formez des poings avec vos mains et placez-les devant vous comme si vous saisissiez une roue de gouvernail. Commencez à faire des torsions puissantes du corps d'un côté à l'autre. Tournez au maximum. Gardez les coudes levés et faites bouger le cou également. Continuez pendant **4 minutes**.

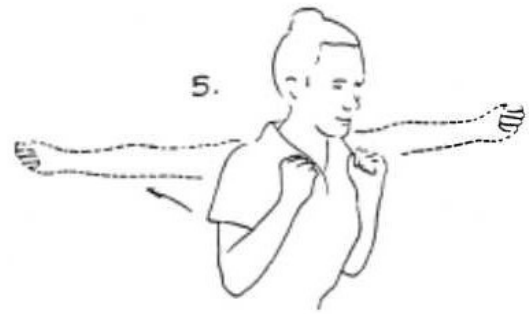
Cet exercice fait travailler les reins. Le cou doit bouger afin de libérer l'approvisionnement en sang du cerveau.

4) Restez assis en posture facile. Tendez les bras vers le haut à 60 degrés. Les paumes sont tournées vers le haut, les doigts sont droits et les pouces sont tendus. Commencez à ouvrir et à fermer les mains rapidement en amenant le bout des doigts à la base des paumes. Continuer pendant **7 minutes**.

Cet exercice brise les dépôts dans les doigts et prévient l'arthrite. Si vous avez déjà de l'arthrite, il travaillera à l'éliminer.



5) Asseyez-vous en posture facile. Tendez les bras vers les côtés, parallèlement au sol. Formez des poings avec les pouces rentrés à l'intérieur des mains, en touchant la partie charnue sous l'auriculaire. Inspirez par la bouche et fléchissez les coudes, en ramenant les poings sur les épaules. En expirant par la bouche, tendez les bras sur les côtés. Bougez rapidement et respirez puissamment. Continuez en rythme, en coordonnant le mouvement avec la respiration pendant **6 minutes**.



Cet exercice élimine les tensions dans le cou et purifie le sang. Dans cet exercice, vos peurs vous quitteront lorsque vous les projetterez puissamment sur l'expiration.

6) En posture facile prenez la même position que dans l'exercice 5, avec les poings tournés vers le bas. Commencez à faire tourner les poings en petits cercles, le poing gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le poing droit dans le sens des aiguilles d'une montre, au niveau du centre de votre cœur. Gardez les coudes tendus et les poings serrés. Faites bouger les omoplates et les muscles situés sous la zone des épaules. Continuez puissamment pendant **2 minutes**. Cet exercice fait travailler les muscles sous les seins. Si cette zone est crispée, cela vous rend très tendu.



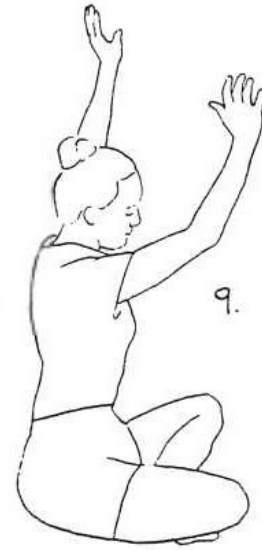
7) Asseyez-vous dans la posture du corbeau, en position accroupie avec les genoux tirés vers la poitrine et la plante des pieds posée sur le sol. Gardez la colonne droite. Formez des poings avec les pouces à l'extérieur et placez-les au niveau de votre cou pour garder l'équilibre. En gardant les mains en place, inspirez et remontez. Expirez et redescendez en position du corbeau. Continuez pendant **3 minutes**.

8) Sitali Pranayam. Asseyez-vous en posture facile et placez les mains sur les genoux. Gardez la colonne vertébrale droite. Incurvez la langue en U et dépassez légèrement les lèvres. Inspirez profondément et doucement par la langue et la bouche. Expirez par le nez. Respirez longuement et profondément. Après 4 à 5 minutes, passez l'enregistrement du Dukh Bhanjan si possible et méditez sur les vibrations sonores du Temple d'Or<sub>1</sub> et le courant sonore des shabad (mots). Continuez à respirer de façon rythmique. coordonnez votre respiration à la musique. Continuez pendant **2 minutes**.



Sitali Pranayam est efficace contre la colère, la mauvaise humeur et l'emporment. Si votre bouche devient amère, cela signifie que vous avez une mauvaise haleine mais sera nettoyée si vous faites ce pranayam. Ce shabad. "Dukh Bhanjan", a été chanté à la gloire de cet endroit où beaucoup ont été guéris par une gorgée et un bain dans le réservoir de nectar du Temple d'Or.

9) Continuez à écouter l'enregistrement. Asseyez-vous en posture facile et levez les bras en les courbant vers le haut. Fermez les yeux et bougez votre corps en rythme avec la musique. Bougez comme votre corps le ressent. Arrêtez de penser et bougez en suivant le rythme. Si vous parvenez à amener votre corps dans le rythme exact de la musique, vous pouvez entrer dans un état d'extase. Continuez pendant **10 minutes**.



10) Asseyez-vous sur les talons en posture du roc. Placez les mains sur les cuisses. Écoutez l'enregistrement du Jaap Sahib. Commencez à incliner le front vers le sol au rythme du Namastang, en comptant 4 fois et en vous reposant une fois avec la musique. Sans l'enregistrement, le mouvement se fait en 10 temps comme suit : en bas à 1, en haut à 2, en bas à 3, en haut à 4, en bas à 5, en haut à 6, en bas à 7, en haut à 8, et restez en haut pour les temps 9 et 10. Continuez pendant **8 minutes**.



Cet exercice effectué dans la posture du roc est connu pour guérir toutes les formations calcaires dans le corps telles que les calculs rénaux et de la vésicule biliaire.

11) Asseyez-vous dans une posture méditative. Laissez-vous devenir calme et unifié. Sentez que vous allez réaliser la lumière de Dieu en vous. Supprimez totalement toute différence entre vous et Dieu. Verrouillez les mains derrière la tête, les coudes vers les côtés et appliquez une pression, gardez la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux et commencez à chanter à haute voix avec l'enregistrement du Jaap Sahib. Reproduisez l'essence même de celui-ci et sentez les vibrations passer dans vos mains jusqu'à l'arrière de la tête pendant que vous chantez. Si l'enregistrement n'est pas disponible, respirez longuement et doucement dans cette position. Continuez pendant **8 minutes**. Détendez-vous.



1. Le Temple d'Or, ou Harimandir Sahib, est un temple sikh à Amritsar en Inde.