

## Renforcer le système glandulaire et les organes internes

### Build up the glandular system and inner organs

21 novembre 1984 - Manuel d'utilisation du corps humain

Vous savez que vous avez besoin de ce set lorsque votre poids a augmenté sans raison apparente, que vous avez acquis de la graisse dans la zone située sous votre nombril, que votre foie ne fonctionne pas bien et/ou que votre métabolisme ne fonctionne pas bien.

Ce set complet vous rendra le mental léger, vous aurez du "cran". La peur disparaît et vous vous sentirez vous-même. Le mental s'auto-guérit. Le corps se guérira de lui-même.

Intégrez cet ensemble à votre vie pendant 11 minutes chaque jour afin de ne jamais avoir de problèmes avec vos organes internes ou vos glandes. Les glandes sont les gardiennes de votre santé.

Si vous ne pouvez pas maintenir ces trois exercices confortablement pendant un total de 11 minutes, c'est que quelque chose en vous est en train de se dégrader. Faites du mieux que vous pouvez, aussi longtemps que vous le pouvez, en progressant jusqu'à 3 minutes pour chaque exercice.

Vous pouvez étendre cette série à un cours complet, en augmentant la durée de chaque exercice à 3 minutes, puis en ajoutant une relaxation de 5 minutes et en répétant la séquence deux fois de plus, soit un total de trois répétitions.

1. Posture de l'enfant -nuque relevée

**2 minutes à 3 minutes.**

Assis sur les talons, le front est posé sur le sol devant vous, les bras sont dirigés vers l'arrière et reposent sur les côtés.

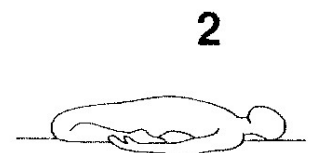
Levez le cou et pratiquez le souffle de feu.



2. Posture du poisson dans la posture du rocher

**1 minute 30 secondes à 3 minutes**

À partir de la posture de l'enfant, penchez-vous en arrière jusqu'à ce que vous soyez allongé sur le dos (tout en gardant les talons sous les fesses) et pratiquez la respiration du feu.

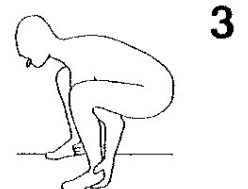


3. Posture de la chaise

**1 minute 30 secondes à 3 minutes**

Pieds à plat sur le sol, penchez-vous en essayant de garder le dos parallèle au sol et saisissez vos pieds par l'extérieur, en passant vos genoux à l'intérieur.

Dans cette posture, tirez la langue et faites la respiration du feu par la bouche (respiration du lion).



#### 4. Méditation

Commentaires : "Haree" fait appel à l'énergie créatrice et "Har" rejoint le Dieu à l'intérieur et à l'extérieur.

##### **5 minutes**

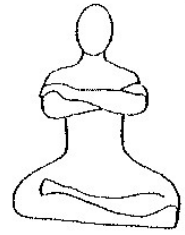
Asseyez-vous en posture facile, les bras à la hauteur des épaules, parallèles au sol, paumes vers le bas, le bras droit reposant sur le bras gauche.

Respirez lentement, environ 12 secondes à l'inspiration et 12 secondes à l'expiration.

À l'inspiration, chantez mentalement "Haree, Haree, Haree...". Vibrez à un rythme régulier, à raison de 2 secondes ou moins par "Haree".

Sur l'expiration, chantez mentalement "Har, Har, Har...". Vibrez à un rythme régulier, à raison de 2 secondes ou moins par "Har".

Continuez.



**4**