

Ajuster les centres d'interconnexion et d'intercommunication

1. Allongez-vous sur le dos, les pieds et les jambes joints, en croisant les poignets sur la poitrine comme une momie.

Détendez-vous complètement pendant **1 minute**. Restez dans la position, restez détendu et commencez à pointer et à fléchir les deux pieds en même temps. Coordonnez la respiration et le mouvement. Bougez rapidement. La respiration doit être lourde et forte.

4 minutes et demie.

Si vos pieds et votre respiration ne bougent pas en même temps, c'est que vos tempes sont mal alignées. Si vous ressentez une pression au niveau des tempes pendant cet exercice, ralentissez le mouvement.



2. En restant dans la même position de momie, commencez à lever les jambes alternativement jusqu'à 90 degrés. Gardez les jambes droites avec les orteils pointés. Inspirez vers le haut et expirez vers le bas avec une respiration forte et puissante. Appliquez une pression vers le haut lorsque vous levez chaque jambe. N'exercez pas de pression lorsque les pieds reviennent au sol. Les pieds doivent revenir au sol en silencieusement.

3 minutes.

3. Toujours dans la même position de momie, levez les deux jambes à 90 degrés et abaissez-les ensemble. Inspirez vers le haut et expirez vers le bas, en bougeant rapidement pendant **1 minute**.

Ensuite, continuez à un rythme régulier.

52 répétitions.



4. Toujours allongé sur le dos, verrouillez fermement les paumes sur les oreilles et les tempes. Les coudes sont dirigés vers le haut. Commencez à bouger votre bassin et votre cage thoracique d'un côté à l'autre, comme un poisson qui se tortille. Ce mouvement diagonal est si intense que vous le sentez dans vos tempes. Bougez l'os pelvien, la cage thoracique et la colonne vertébrale. Tout le torse bouge.

3 minutes et demie.

Si vous faites des mouvements intenses et rapides, vous éliminerez les déséquilibres liés à l'âge.



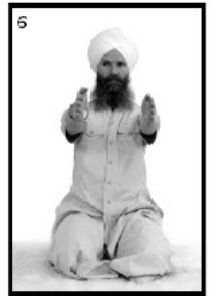
5. Asseyez-vous sur les talons, gardez la colonne vertébrale droite, tirez la langue et commencez à haleter en prenant une respiration de chien par la bouche, en sentant l'air arriver au fond de votre gorge.

1 minute.



6. Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus vers l'extérieur, les paumes face à face. Le bras gauche se déplace en diagonale vers le côté droit et revient. Le bras droit se déplace ensuite vers la gauche et revient. Vous dessinez un grand "X" dans l'air devant votre corps. Le mouvement est rapide et puissant. Le corps bouge subtilement en même temps que les bras. Coupez les cieux. Vous sentirez le mouvement dans les tempes et les orteils si vous le faites avec force.

2 minutes 1/2.



7. Toujours assis sur les talons, les bras le long du corps, les paumes tournées vers l'avant. Amenez les mains vers les épaules comme si vous y versiez de l'eau. Ramenez les cinq doigts ensemble lorsqu'ils touchent les épaules.

1 minute 1/2.

Cet exercice vous permettra de vous sentir bien toute la journée.



8. Toujours sur les talons, placez les mains sur les cuisses et commencez à fléchir tout le corps. Fléchissez bien le bas du dos, le milieu du dos, le haut du dos et le cou.

1 minute et demie.



9. Asseyez-vous comme un yogi et chantez le mantra suivant sur un ton monocorde en utilisant le bout de la langue :

Haree Har, Haree Har, Haree Har, Haree

Une récitation du mantra dure environ 3 secondes.

Continuez pendant **9 minutes et demie.**

En classe, Yogi Bhajan jouait du gong pendant la méditation.

Pour terminer : inspirez, suspendez le souffle pendant 45 secondes et expirez.

Répétez cette séquence deux fois de plus, en maintenant à chaque fois le souffle aussi longtemps que vous le souhaitez.



Commentaires :

Nous ajustons les deux zones que nous appelons les tempes. Ces zones sont plus importantes que nous ne le pensons. Dans la sagesse ancienne, elles sont connues comme les centres principaux de chaque zone d'interconnexion et d'intercommunication.