

Libérer les éléments Releasing the Elements

1. En posture facile, les coudes légèrement pliés, plongez les mains vers le bas, puis tendez les poignets vers le haut dans un mouvement ondulatoire, puis répétez ce mouvement, comme les vagues de l'océan. Cela vous donne le principe du père : l'eau. Utilisez tout le bras pour créer la vague : l'épaule, le coude et le poignet.

8 minutes.

Pour terminer : Inspirez profondément. Suspendez la respiration pendant 20 secondes. Expirez et détendez-vous.

Dans une minute exactement, vous serez bouleversé. Je peux parier avec vous. Dans une minute de plus, vous serez contrarié, vous vous sentirez soit en colère, soit ennuyé, soit les deux à la fois. Cela suffira. C'est un exercice très difficile... vous travaillez sur un méridien qui est relié au foie, à la rate et à l'ensemble du système immunitaire. Vous êtes en contact direct avec les toxines et les poisons présents dans votre corps.



2. Amenez les mains devant la poitrine. Faites un tipi avec vos mains - les doigts sont légèrement séparés - et tapotez le bout des doigts l'un contre l'autre. Vous jouez avec les cinq tattvas. Les cinq doigts se rencontrent en même temps. Bougez avec la musique.

4 minutes.

Punjabi Drums a été joué en classe.

Pour terminer : Inspirez profondément et suspendez votre respiration pendant 30 secondes. Méditez au niveau du centre du cœur. Expirez.



3. Amenez le bout des doigts sur les épaules. Faites danser les épaules comme des ailes, comme vous le souhaitez, au rythme de l'enregistrement des tambours punjabi. Votre colonne vertébrale commencera à s'ajuster et le bas de votre dos vous fera mal s'il est relâché.

Au bout de deux minutes, tirez la langue et commencez à respirer profondément et longuement par la bouche - le souffle du lion. Utilisez le nombril - vous engagez l'élément feu.

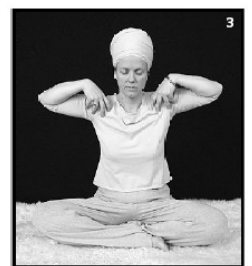
5 minutes.

[7 minutes au total]

Pour terminer : Inspirez profondément et suspendez la respiration pendant 15 secondes. Expirez.

Inspirez ensuite et suspendez la respiration pendant 10 secondes. Expirez. Répétez l'opération.

Faites sortir vos toxines par les poumons - c'est tout ce que vous faites. La langue doit être sortie. C'est la condition. Bougez les épaules, bougez ; brisez les dépôts de calcium... Vous travaillez avec votre élément air et vous travaillez avec votre élément feu.

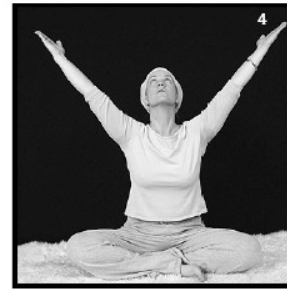


4. Tendez les bras vers le ciel. Les bras forment un grand V, à 45° au-dessus de la parallèle, les paumes se faisant face. Penchez la tête en arrière et levez le regard vers le ciel. Écoutez une musique belle et inspirante.

5 minute.

Le morceau Peace and Tranquility de Nirinjan Kaur a été joué en classe.

Prier en tant que soi originel - l'homme originel.



5. Placez vos mains sur votre cœur, l'une reposant sur l'autre. Concentrez-vous sur ce qui était la fontanelle (la partie molle du crâne) au sommet de la tête.

Fermez les yeux. Essayez de devenir un petit moineau du temps et de l'espace et de vous projeter à l'extérieur. Quittez le corps et laissez-le guérir. Le gong est joué.

9 minutes et demie.

6. Les mains toujours sur le cœur, inspirez profondément et commencez la respiration du feu.

3 minutes.

La chanson Mera Man Lochai de Nirinjan Kaur a été jouée en classe.

Pour terminer : Inspirez profondément et maintenez la respiration pendant 20 secondes, faites circuler le souffle et concentrez-vous sur la zone que vous voulez guérir.

Expirez et inspirez rapidement. Concentrez-vous en suspendant la respiration pendant 15 secondes.

Expirez et inspirez rapidement. Retenez votre souffle pendant 15 secondes et concentrez-vous sur la zone que vous souhaitez guérir.

Exhalez et relâchez.



Commentaires :

Que voulons-nous ? L'attention. L'ensemble des comportements destructeurs et des dialogues humains inappropriés est dû au fait que nous voulons de l'attention - et nous l'obtenons soit en nous comportant bien, soit en nous comportant mal. C'est stressant. Nous devons devenir une zone sans stress. Nous devons comprendre profondément que l'absence de stress est la source ou la clé du bonheur.

Traduction Param Prakash Kaur