

Soulager, relaxer, ressourcer

1. Assis dans une posture confortable, comme Easy Pose, placez les paumes sur les tempes. Respirez longuement et profondément. En inspirant, appuyez sur les tempes avec les mains. En expirant, relâchez la pression. Continuez à presser et à relâcher les tempes en respirant.

4 minutes.

2. Toujours assis, enrroulez vos deux mains autour des côtés de votre cou. En inspirant, exercez une pression sur le cou. En expirant, relâchez la pression.

3 minutes.

3. Placez les mains sur la taille. Les pouces se trouvent à l'arrière et les doigts à l'avant. Les pouces se trouvent dans la région des reins et les doigts dans la région du foie, de la vésicule biliaire et de la rate. Appliquez une pression avec les mains en inspirant et relâchez la pression en expirant.

2 minutes.

4. Serrez les poings et frappez rythmiquement le haut de la poitrine, au-dessus des seins. C'est la zone lymphatique que vous stimulez et faites circuler. Vous respirerez en frappant, de sorte que cela deviendra une puissante respiration du feu.

2 minutes.

5. Frappez le centre du nombril avec vos poings. Respiration du feu.

1 minute et demie.

6. Frappez l'intérieur du haut de la cuisse avec vos poings. Continuez avec une forte respiration du feu.

1 minute.

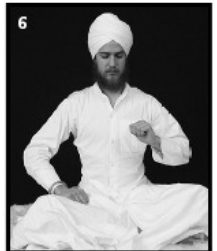
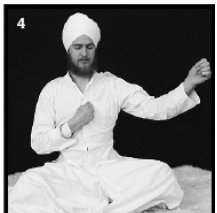
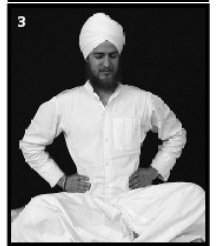
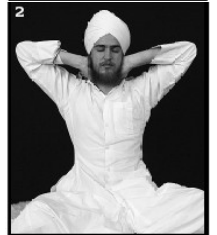
7. Frappez le bas de votre dos dans la région des reins. Modérez la pression des coups - pas très fort, juste assez pour les stimuler. Continuez avec la respiration du feu.

1 minute.

8. Prenez la posture de la grenouille, en vous accroupissant avec les talons qui se touchent, loin du sol, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Écartez les genoux, placez les bras entre les genoux écartés. Posez le bout des doigts sur le sol. Redressez la colonne vertébrale autant que possible dans cette position accroupie.

Inspirez, en gardant les talons décollés du sol, en redressant les jambes et en soulevant les hanches. Respirez très fort, en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas.

21 répétitions



9. Tenez-vous droit et lever les bras au-dessus de la tête. Les mains sont verrouillées l'une contre l'autre dans la position de Vénus. Accroupissez-vous dans la position du corbeau, puis remontez en position debout. Les mains restent au-dessus de la tête pendant toute la durée de l'exercice.

41 répétitions.



10. Asseyez-vous en position facile et joignez les mains derrière la nuque. Amenez votre front au sol, puis relevez-vous. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas.

21 répétitions.



11. Asseyez-vous en posture facile et croisez les bras devant la poitrine, les mains posées sur les épaules. Pliez la taille de gauche à droite. Inspirez vers le bas, expirez vers le haut jusqu'au centre.

21 répétitions.

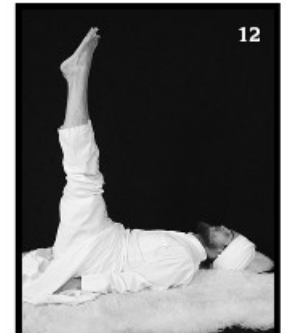


12. Allongez-vous sur le dos, les mains le long du corps. Mettez les talons l'un contre l'autre et levez les jambes jusqu'à un angle de 90 degrés en inspirant. Ramenez les jambes vers le bas sur l'expiration.

42 répétitions.

13. Descendez les jambes et allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Hypnotisez-vous pour tomber dans un long et profond sommeil en écoutant un enregistrement de Rakhe Rakhanhaar.

1 heure.



Commentaires :

Rakhe Rakhanhaar est la prière la plus puissante dans la combinaison des sons et des mots. Avec elle, il n'y a rien entre Dieu et l'homme.