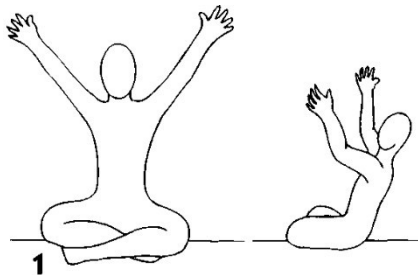
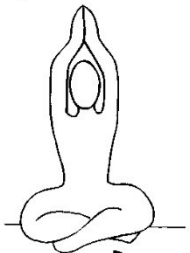


## LA731 920517 Auto-renouvellement

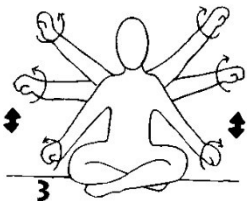
*Le yoga est-il une religion ? Il l'est et il ne l'est pas. Dans la religion, il faut croire quelque chose et dans le yoga, il faut faire l'expérience de ce que l'on veut croire. YB*



1



2



3



### 1. Pour équilibrer le sucre et le sodium dans votre corps :

Asseyez-vous en posture facile et penchez-vous vers l'arrière. Votre tête est légèrement en arrière, votre menton est rentré et votre poitrine est sortie. Vous ressentirez une pression au niveau des omoplates. Écartez les bras, les doigts ouverts. Soyez détendu et plein d'extase, sans raideur musculaire. Commencez la respiration du feu à partir du point du nombril, en bougeant vraiment le nombril à chaque respiration. Au bout de **3 minutes**, ouvrez la bouche, tirez la langue et continuez la respiration du feu pendant encore **2 minutes**.

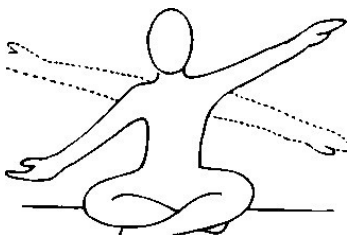
### 2. Pour étirer la colonne vertébrale et vous garder jeune et en bonne santé :

Asseyez-vous en posture facile, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes se touchant. Étirez-vous en tirant la colonne vertébrale, la cage thoracique et les aisselles vers le haut. Luttez contre la gravité avec votre propre volonté et continuez à vous étirer pendant **3 minutes**. Ne laissez pas les paumes se séparer. (Cet exercice peut être augmenté jusqu'à un total de **5 minutes, mais pas plus**, à moins que vous ne disposiez d'une heure entière pour vous détendre après l'exercice).

### 3. Pour équilibrer le système glandulaire (doit être fait en conjonction avec les exercices 1 & 2) :

Touchez avec vos pouces le monticule situé sous votre doigt du soleil (annulaire) et refermez vos autres doigts autour d'eux pour former un poing. Penchez-vous en arrière comme dans l'exercice 1. Tendez les bras sur les côtés et commencez à les faire évoluer rapidement vers l'arrière en décrivant de petits cercles, en gardant les coudes tendus mais non verrouillés. Continuez à faire des cercles vers l'arrière en levant et en abaissant les deux bras en même temps. Il doit y avoir une pression entre les omoplates. **7 minutes**.

### 4. Pour assouplir la colonne vertébrale et équilibrer les hémisphères gauche et droit du cerveau :



Assis en posture facile, tendez les bras vers les côtés de façon à ce qu'ils forment une ligne droite. Tournez la paume gauche vers le bas et la paume droite vers le haut. En gardant les bras sur une ligne droite, levez un bras à mesure que l'autre s'abaisse (comme une balançoire à bascule). Bougez aussi vite que possible. **3 minutes**.

5. Assis en posture facile, pliez les coudes de façon à ce que vos mains soient placées près de vos oreilles. Placez les pouces sur le monticule situé sous l'auriculaire et gardez les doigts pointés vers le haut, sans qu'ils ne se touchent. ,



Fermez les yeux, regardez votre menton avec les yeux fermés et faites semblant de regarder un de vos fantasmes sur un écran dans votre menton (vous ne ferez jamais de cauchemar si vous perfectionnez cette méditation). Détendez-vous et méditez pendant **11 minutes**, en écoutant l'enregistrement de Nirinjan Kaur des quatre , dernières lignes de "Jaap Sahib". Respirez longuement, lentement et profondément. Après **11 minutes**, inspirez, retenez votre souffle et contractez tous les muscles de votre corps en vous asseyant dans la posture. Expirez et répétez l'exercice deux fois de plus.

6. Levez-vous et dansez. Secouez et relâchez chaque partie de votre corps pendant **3 à 5 minutes** pour diffuser les bienfaits des méditations dans tout votre corps.

7. Asseyez-vous en posture facile et mettez vos mains en position de prière. Les pouces sont posés doucement sur la partie de l'orbite où le sourcil commence, du côté de l'arête du nez. N'appuyez pas trop fort à cet endroit. Chantez "Ong Namō, Guru Dev Namō" avec l'enregistrement de Nirinjan Kaur pendant **3 minutes**. Inspirez, retenez votre souffle 10 secondes et expirez. Répétez cette opération deux fois de plus.



Traduction Param Prakash Kaur