

Éliminer le stress

Le yoga est une science qui permet d'utiliser son être mental, physique et spirituel pour accéder à l'infinité divine. Cet ensemble est conçu pour éliminer le stress et nous permettre de pleinement profiter de la vie.

Publié dans *Owners Manual for the Human Body*

1. Posture du roc

Asseyez-vous sur vos talons, les bras tendus devant vous, la main droite sur la gauche, les pouces verrouillés.

Penchez le torse vers l'avant, les bras tendus et étirés depuis les épaules.

Tirez la langue et pratiquez la respiration du feu bouche ouverte. Cette respiration renforce votre système nerveux.



3 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.

2. Posture du corbeau

Partie 1 – Applaudissements

Asseyez-vous en posture du corbeau et étirez vos bras vers le haut et vers l'extérieur à un angle de 60 degrés.

Commencez à taper rapidement dans vos mains au-dessus de votre tête aussi vite que possible, en déplaçant tout le bras depuis l'épaule.

3 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.

Partie 2 - Croiser les bras

Continuez ensuite le mouvement, mais au lieu de taper dans vos mains, croisez les bras sans les toucher.

3 minutes



Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.

3. Ciseaux avec les jambes

Allongez-vous sur le dos, levez les jambes jusqu'à 90 degrés et commencez à croiser les jambes aussi vite que possible.

3 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.



4. Prises de jambes

Avec les mains sous les hanches, en vous appuyant sur les coudes, levez les jambes jusqu'à 60 degrés.

3 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.



5. Posture du bébé

Asseyez-vous en posture du bébé et tapotez le bas de votre dos avec vos mains de manière rythmée. Concentrez-vous sur la zone des 3e, 4e et 5e vertèbres et sur la zone des reins.

Tapotez avec un rythme lent et relaxant.

3 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.



6. Chant

Asseyez-vous en posture facile avec les bras croisés devant vous au niveau du menton, le bras droit sur le gauche.

Redressez la colonne vertébrale, rentrez le menton, fermez les yeux et chantez le shabad, Rakhe Rakhan Har en ne faisant absolument aucun mouvement.

Rakhay rakhanhaar aap ubaarian

Gur kee pairee paa-eh kaaj savaarian

Hoaa aap dayaal manho na visaarian



Saadh janaa kai sung bhavjal taarian
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaarian
Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

Utilisez consciemment le bout de votre langue sur le palais supérieur lorsque vous chantez pour stimuler l'hypothalamus.

20 minutes

Pour terminer : Inspirez. Expirez, détendez le souffle.

7. Relaxation profonde

Allongez-vous en posture du cadavre et détendez-vous.

Si possible, écoutez une méditation au gong.

5 minutes

Pour finir : Faites brièvement des étirements du chat à gauche et à droite.

Soulevez et abaissez les épaules, roulez le cou sans serrer, étirez la cage thoracique, roulez la zone digestive.

Étirez les mains, remuez les orteils, clignez des yeux, bougez les lèvres et faites rouler la langue autour du devant des dents.

Traduction Param Prakash Kaur