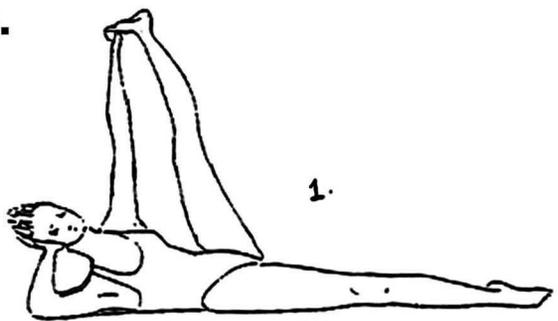


Gardez le Foie en bonne santé.

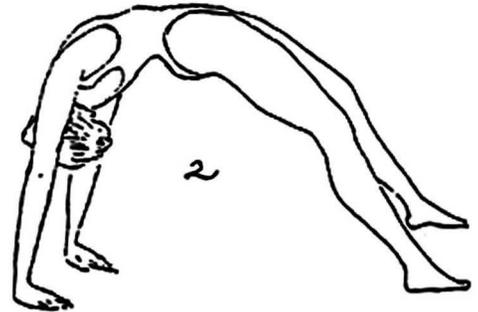
"Relax and Renew" de Gururattan Kaur Khalsa Page 63

Yogi Bhajan les 30 janv et 18 fév 1985

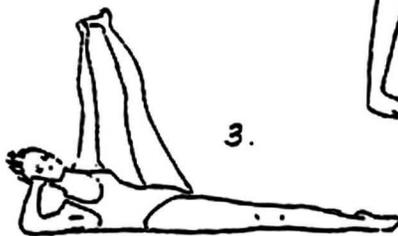
1/ Allongé sur le côté gauche, la tête dans la main, levez la jambe droite et attrapez les orteils avec la main droite (les deux jambes sont tendues). Respiration du feu pendant 4 minutes.



2/ Arquez le dos dans la posture du pont avec les pieds et mains à plat sur le sol. Inspirez et expirez par le nez puis inspirez et expirez par la bouche et continuez de respirer en alternance pendant 4 minutes.

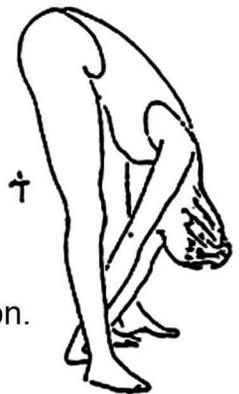


3/ Sur le côté gauche (ex1) respiration du feu 2 minutes.



4/ Debout, les pieds écartés d'une cinquantaine de centimètres, penchez-vous en avant et étirez-vous aussi loin que possible en essayant de toucher le sol.

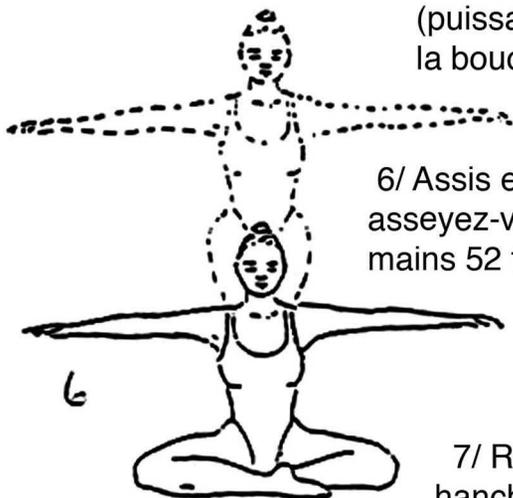
Gardez la posture 1 minute puis commencez la respiration du feu à travers la langue en U pendant 3 minutes tout en gardant la même position.



5/ Répétez l'exercice 1 avec la respiration en « boulet de canon » (puissante respiration explosive par la bouche) 30 secondes.

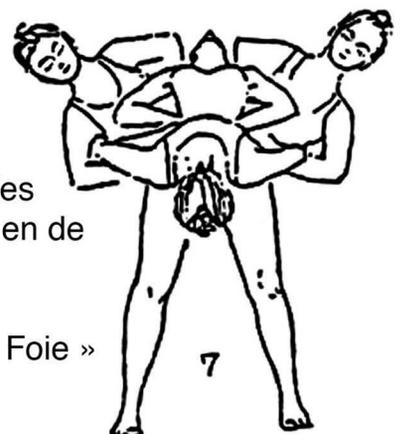


6/ Assis en tailleur, levez-vous et asseyez-vous sans vous aider des mains 52 fois !



7/ Restez debout, les mains sur les hanches, tournez le haut du torse en de larges cercles pendant 2 minutes.

« Quiconque pratiquera cet exercice 11 minutes matin et soir n'aura plus de problème avec Mr le Foie »



8/ Relaxez-vous



Commentaire : « Quand n'êtes pas en contact conscient à votre corps, votre esprit ne peut pas se relier consciemment à vous. » YB