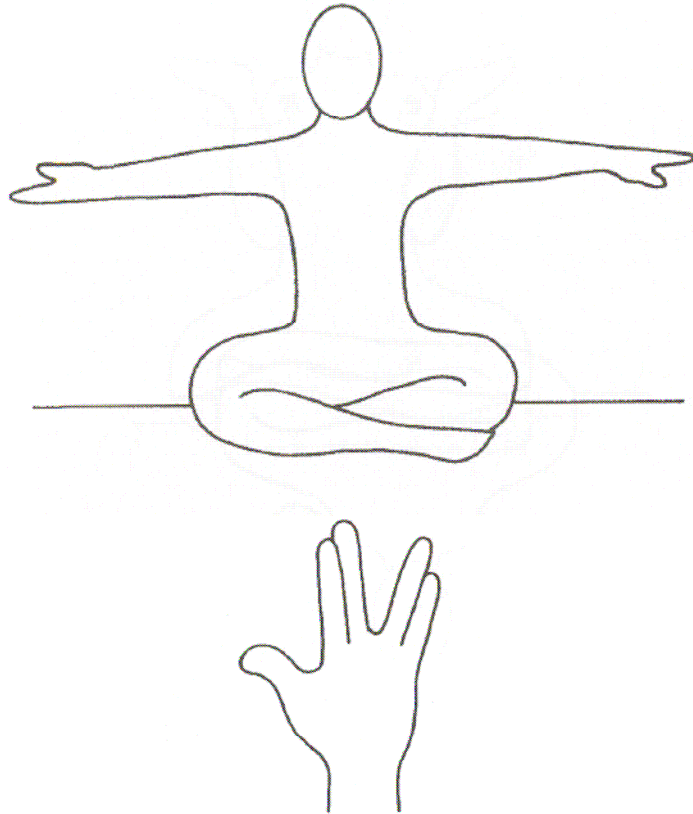


CONQUERIR LA DOULEUR

Enseigné par Yogi Bhajan le 8 février 1995

Extrait du manuel *Self Experience*, édité par KRI



Assis en posture confortable, la colonne vertébrale bien droite. Rentrez légèrement le menton, et dégagez la poitrine. Étirez les bras sur les côtés, parallèles au sol, et sentez cet étirement au niveau des aisselles. La paume gauche est vers le bas, la paume droite vers le haut. Séparez les doigts: les doigts du Soleil et de Mercure (annulaire et auriculaire) sont l'un contre l'autre, séparés des doigts de Jupiter et de Saturne (index et majeur, l'un contre l'autre) et du pouce. Inspirez puissamment et profondément par la bouche, comme si vous buviez l'air. Expirez puissamment par le nez. Ralentissez votre souffle pour ne plus respirer que 3 fois par minute. Gardez les bras tendus et les aisselles étirées. 11 minutes.

Pour terminer: inspirez puissamment par la bouche, retenez votre souffle 15 secondes en étirant la colonne vertébrale vers le haut, et les bras de chaque côté. Expirez par le nez. Faites cela encore deux fois, puis relâchez la posture.

Ce processus d'autoguérison construit notre capacité à conquérir la douleur. Il équilibre le système nerveux central. Après trois minutes la douleur se fait de plus en plus pressante et vous devrez être assez fort pour vaincre toute négativité. Entre votre mental et vous, ce sera la guerre, et vous devrez l'emporter. Ce kriya entraîne le corps à combattre la douleur. Quand votre corps est ainsi entraîné, vous pouvez vaincre sur n'importe quel obstacle.

Ces commentaires n'ont pas valeur d'avis médical, de même que la pratique décrite ci-dessus ne saurait se substituer à un traitement médical. En cas de doute, consultez un médecin.