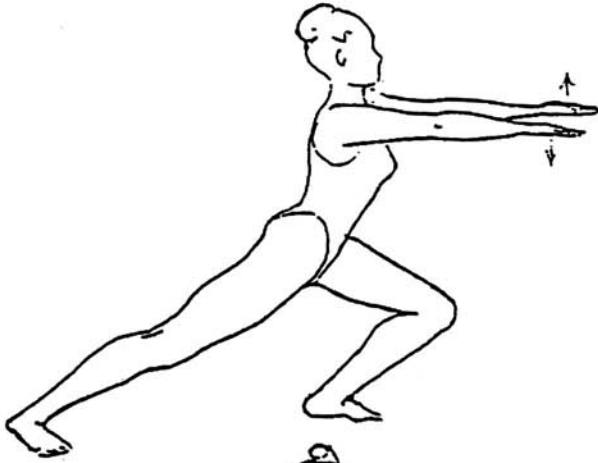


Purification du foie

"Relax and Renew" de Gururattan Kaur Khalsa - Page 64

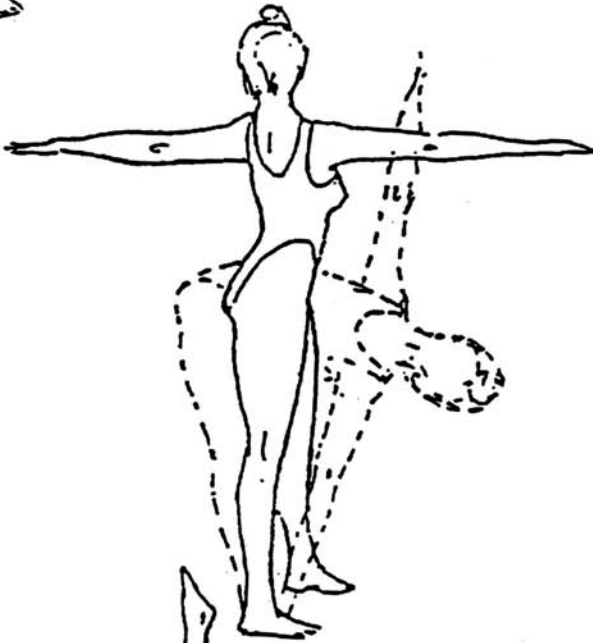
Yogi Bhajan le 22 aout 1980

Le foie, un des organes les plus importants du corps, filtre un énorme volume de sang toutes les minutes. Ces fonctions peuvent être altérées par la prise prolongée du sucre, devenant souvent une source de maladie. Pour corriger cela, Yogi Bhajan a donné cette série d'exercices.



1/ Debout les pieds écartés de la largeur des hanches, allongez une jambe en arrière aussi loin que possible, l'autre est placée légèrement en avant du corps (peu importe le pied en avant). Étirez les deux bras devant vous au niveau des épaules, écartés de la largeur des épaules. Une paume tournée vers le haut, l'autre vers le bas (peu importe laquelle). Avec une respiration longue et profonde, gardez la position pendant **3 minutes** en méditant avec mantra de votre choix si vous le souhaitez.

Relaxez-vous assis en tailleur pendant 3 minutes.



2/ Pour nettoyer les toxines du foie, debout les pieds écartés de la largeur des épaules et les bras tendus de chaque côté du corps. En les gardant parfaitement alignés, tournez-vous doucement sur la gauche jusqu'à ce que le bras droit pointe vers l'avant et le gauche vers l'arrière. Puis penchez-vous pour essayer de toucher le sol entre les pieds avec la main droite. Vous allez sentir une pression énorme dans la zone de foie. Gardez la posture sans bouger avec une respiration longue et profonde pendant **3 minutes** et relaxez-vous 3 minutes assis en tailleur.



3/ (Cette posture est très difficile, mais essayez-la quand même. Elle est destinée à permettre au foie de fonctionner de manière plus efficace.) Allongé sur le dos, placez les mains, paume vers le bas, sous les fesses et levez la jambe droite à 90°, les orteils et la jambe tendus. Dans cette position, asseyez-vous en gardant la jambe gauche à plat sur le sol et venez toucher le nez avec le genou droit. Gardez la posture **3 minutes**. Relaxez-vous assis en tailleur.



4/ En posture de méditation, le dos droit, chantez :
Sat Narayan, Wahe Guru
Hari Narayan, Sat Nam
(le temps que vous voulez)