

# Accessing the source of strength in you - Accéder à la source de votre force

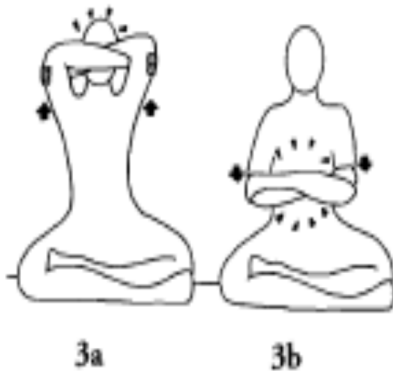
Yogi Bhajan, 4 avril 1987



1. Assis en posture facile, la colonne droite. Pliez les coudes pour que les bras soient près des côtes et les avant-bras dirigés vers le haut. Les mains sont en gyan mudra, les paumes dirigées vers l'avant, un peu plus haut que les épaules. Faites des rotations des poignets et des bras pour faire des cercles vers l'extérieur jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus, les paumes dirigées vers l'extérieur. Puis ramenez vos bras dans la position initiale en faisant le même mouvement circulaire de vagues. Vous pouvez créer votre propre mouvement en fonction de votre propre sens du courant et du style. Gardez les yeux ouverts. Cet exercice calme tout en énergisant la matière grise du cerveau. Après **3 minutes**, accélérez le mouvement au maximum. Bougez aussi vite que l'éclair mais maintenez les mouvements circulaires pendant encore **10 minutes**.



2. Joignez les paumes au-dessus de la tête en mudra de prière. Faites des rotations du buste depuis la base de la colonne. La vitesse du mouvement de vos mains agit comme un poids et contrebalance la rotation de vos lombaires. Gardez les coudes tendus. Les yeux sont fermés. **3 ½ minutes**.



3. Croisez les bras devant la poitrine, chaque main attrapant le bras opposé juste au-dessus du coude. Sans relâcher la position, frappez alternativement les bras croisés contre l'abdomen et contre le front. L'impact doit être distinct et intentionnel mais pas fort. **3-5 minutes**. Allez deux fois plus vite les 30 dernières secondes. Cet exercice est bénéfique pour le système immunitaire.



*Narayan Mudra in front  
of face as you see it.*

4. Tendez les bras de chaque côté du corps, les mains en gyan mudra, paumes vers le haut. Gardez la colonne droite, le menton et la poitrine sortis. Fermez les yeux et ressentez l'énergie circuler dans les paumes de vos mains. Chantez sur l'air de Narayan de Guru Raj Kaur. **7 minutes.** Inspirez et très lentement ramenez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient devant votre visage, paumes vers vous, doigts toujours en gyan mudra. Seuls les côtés des mains et les doigts de Mercure devraient se toucher. C'est le Narayan mudra. Fermez les yeux et méditez silencieusement au son du Narayan Shabd. Vos coudes reposent contre votre cage thoracique. **9 minutes.**

Pour finir : inspirez, gardez l'air pendant 20-25 secondes et expirez. Répétez deux fois cette séquence. Relaxez-vous.

*La plupart du temps nous utilisons notre énergie à de mauvaises fins. Ces mauvaises fins deviennent un poids qui nous tire vers le bas et nous rend malheureux. YB*

*Pour notre sécurité, nous tendons habituellement vers des choses extérieures ou des émotions intérieures et des sentiments forts. Quand, au contraire nous tirons profit de la force profonde de notre âme nous pouvons atteindre la réalisation. Les courants puissants de nos passions se changent en compassion, engagement et joie. GSK*