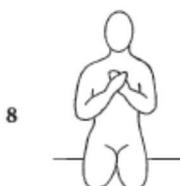
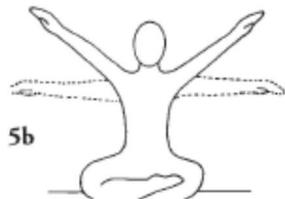
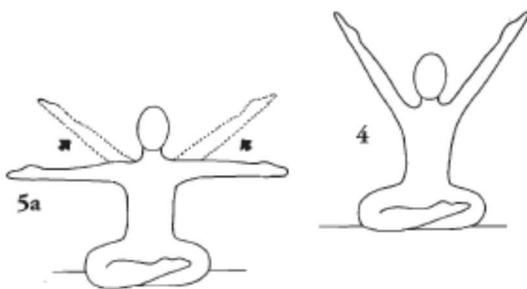
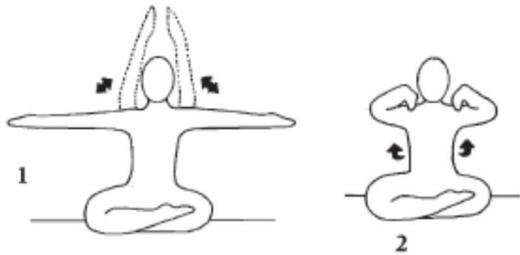


## Healing the stomach – Guérir l'estomac

Yogi Bhajan, 15 MAI 1985 (Self Knowledge)



1. Assis en posture facile, tendez les bras sur les côtés, les paumes vers le haut. Assurez-vous de sentir l'étirement dans les coudes. Amenez les bras au-dessus de la tête comme si vous alliez frapper dans vos mains mais ne laissez pas les mains se toucher. Ramenez les bras à la position de départ et continuez. Ouvrez la bouche et roulez la langue en la tirant légèrement. Respirez fortement par la langue roulée. Inspirez en levant les bras, expirez en les baissant. **6 minutes.**

2. Attrapez vos épaules du bout des doigts et pivotez de gauche à droite. Respirez par la langue roulée. Inspirez en pivotant à gauche, expirez en pivotant à droite. **2 minutes.**

3. Assis en posture facile ou en posture du lotus, attrapez vos genoux avec les deux mains et roulez sur le dos en arrière. Roulez pour revenir en position assise et penchez-vous en avant pour amener le front au sol. Redressez-vous et de nouveau roulez en arrière sur le dos. Continuez. Respirez par la langue roulée. Inspirez vers l'arrière, expirez vers l'avant. **3 minutes.**

4. Etirez les bras vers le haut en formant un V. Les paumes sont dirigées vers le haut comme pour recevoir une bénédiction du ciel. Concentrez-vous au 3<sup>ème</sup> œil et respirez longuement et profondément par la langue roulée. **4 minutes.**

5. Les bras tendus sur les côtés, levez les à 45°, les paumes dirigées vers le haut. Puis tournez les paumes vers le bas et ramenez les bras en position de départ. Respirez longuement et profondément par la langue roulée. Continuez ce mouvement **1 ½ minutes.**

6. Prenez la posture du bébé et relaxez-vous. **4 minutes.**

7. Asseyez-vous sur les talons, les mains sur les cuisses et penchez-vous à 60° vers l'arrière. Etirez votre estomac. Gardez le menton rentré et la poitrine ouverte. **1 minute.**

Penchez-vous à 60° vers l'avant. **1 minute.**

Penchez-vous à 60° vers l'arrière. **2 minutes.**

8. Restez assis sur les talons, les mains croisées au centre du cœur et méditez sur Naad, The Blessing de Sangeet kaur. **3 minutes.**

Restez dans la position et chantez à partir du centre du cœur. **7 minutes.**