

Working on lower spine – Agir sur les lombaires (1^{er} chakra)

Yogi Bhajan – 24 avril 1985 (The essence of yoga)



1. En position assise, écartez les jambes largement et entrecroisez les mains derrière vous en mudra de Vénus. Penchez-vous vers la gauche et touchez le genou gauche avec le nez tout en levant les bras vers le haut. Puis penchez-vous vers la droite et touchez le genou droit avec le nez. Chantez « Har » quand vous vous penchez et « Haray » quand vous vous redressez. Continuez **5 minutes**.

2. Continuez comme en 1 mais penchez-vous également au centre. Penchez-vous vers la gauche et touchez le genou gauche avec le nez tout en levant les bras vers le haut. Puis penchez-vous vers le centre en levant les bras. Puis penchez-vous vers la droite et touchez le genou droit avec le nez. Chantez « Har » quand vous vous penchez et « Haray » quand vous vous redressez. Continuez **2 minutes**.

3. Toujours assis, les jambes écartées, les paumes jointes et les bras tendus vers le haut, pivotez le buste à gauche puis à droite. Continuez **2 minutes**. Agit sur la cage thoracique inférieure et les poumons.

4. Toujours assis, les jambes écartées, pliez les coudes, entrecroisez vos mains devant vous et pivotez vigoureusement à droite puis à gauche pendant **2 minutes**. Utilisez la colère pour alimenter ce mouvement. Il n'est pas doux, il doit être sauvage.

5. Les jambes toujours largement écartées, allongez-vous sur le dos et posez vos mains entrecroisées sur le nombril. Tirez le bout de la langue et roulez-la. Commencez la respiration du feu. Tout en gardant les jambes immobiles et la colonne aussi droite que possible, asseyez-vous puis revenez en position allongée. Gardez un rythme stable et continuez **5 minutes**.

6. Accroupissez-vous en posture de la grenouille. Les yeux fermés, les mains au sol, méditez au troisième œil. Inspirez et tendez les jambes en levant les fesses, mains au sol. Les talons ne touchent pas le sol. Expirez et revenez accroupis. Rentrez le centre du nombril vers l'intérieur deux fois, poumons vides. Une répétition de ce cycle prend 2 ½ secondes. Continuez **5 minutes**. Harmonise tous les organes du corps.

7. En posture facile, méditez au troisième œil pendant **2 minutes**.