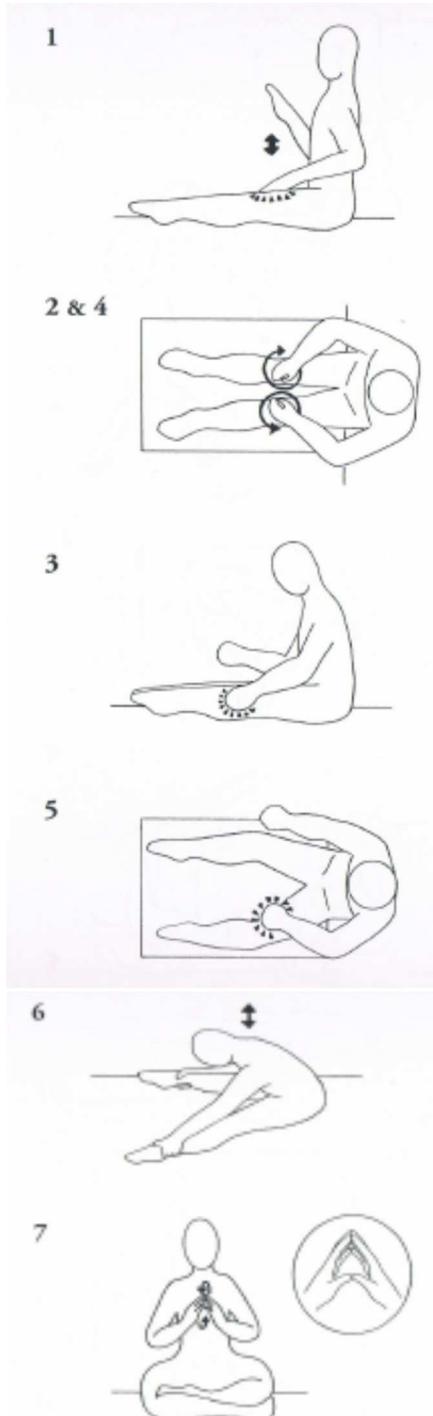


Getting the body out of distress – Libérer le corps de la détresse

Yogi Bhajan 22 août 1986

C'est une bonne série à faire tous les jours. Si l'énergie du corps n'est pas libérée, mise en circulation et distribuée, alors il commence à dysfonctionner.



1. Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Frappez de façon alternée le haut des cuisses avec les deux mains. **30 sec.** Le point que vous stimulez est le point de rencontre du 3^{ème} méridien, du foie et des reins.

2. Les jambes toujours tendues, prenez vos genoux dans le creux de vos mains. Massez chaque genou d'un mouvement circulaire. Massez avec force et mouvement. **2 minutes.** Seulement en faisant ce mouvement simple, observez combien d'énergie vous pouvez libérer, contrôler et ressentir. Le dessous du genou régule et soutient l'eau de votre corps. Trop d'eau dans votre système peut créer des maux de tête ; trop peu d'eau peut créer de la méchanceté et de l'irritabilité sans raison. Votre genou a un effet important sur votre bien-être. La majorité d'entre nous marche de façon incorrecte et les genoux subissent un stress énorme.

3. Trouvez le point situé une largeur de main sous le genou, à l'extérieur de chaque mollet, juste en-dessous de la protrusion du péroné. Frappez vigoureusement le muscle à cet endroit de chaque côté. **2 minutes.** C'est un point d'énergie universel en acupuncture. Le stimuler peut modifier totalement votre métabolisme. Après la première minute, frappez plus fort et plus lourdement.

4. Répétez l'exercice 2, massez vos genoux **10 secondes.**

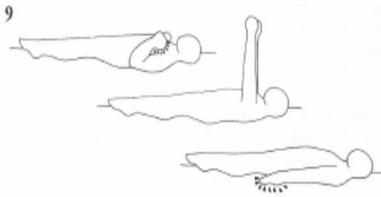
5. Trouvez le point situé à une largeur de main au-dessus du genou à l'intérieur des cuisses. Fermez vos mains en poings et frappez de manière alternée le muscle à cet endroit de chaque côté. **1 minute.** C'est un point sexuel. Cela peut faire mal parfois. Cela vous informera qu'il y a quelque chose qui se passe dans votre colonne, vos épaules et votre tête. C'est en relation directe avec la glande pituitaire.

6. Ecartez largement les jambes, attrapez l'extérieur de vos chevilles et tenez fermement vos tendons d'Achille avec les doigts. Bougez le buste de haut en bas entre vos jambes, en gardant les genoux tendus. Bougez rapidement. **1 ½ minutes.** (une alternative pour cet exercice est de s'asseoir en lotus en tenant les gros orteils.) Bougez rapidement, comme une hélice qui bouge si rapidement que personne ne peut voir les lames. Ça équilibre le flux d'énergie dans la colonne. Bougez en rythme aussi rapidement que vous pouvez.

7. En posture facile. Formez un triangle avec vos mains, les extrémités des doigts en contact au niveau du centre du cœur. Faites des rotations avec les bouts des doigts joints, dans un mouvement circulaire tout en gardant les poignets fixes. **1 minute.** Vos actions précédentes auront peu d'effet si vous ne faites pas cet exercice. Il envoie l'énergie équitablement aux 72000 canaux nerveux, seulement en faisant ça. L'énergie kundalini ou la force spirale, la force diagonale, peut être envoyée dans toutes les parties du corps seulement avec ça, à condition que vous ayez correctement stimulé l'énergie dès le départ.



8. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes vers le bas. Commencez à monter et descendre rapidement les hanches. Ce mouvement va faire rebondir vos fesses sur le sol, les massant vigoureusement. Créez un son semblable à des chevaux au galop. **2 minutes.** Bougez rapidement, ayez une belle relation sexuelle avec Dieu.

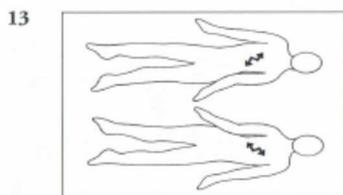


9. Toujours allongé sur le dos, fermez vos mains en poings, pliez les coudes et frappez vos épaules avec vos poings. Puis levez les bras tendus à 90 degrés. Gardez les bras tendus et ramenez-les le long du corps en frappant fortement le sol avec les paumes ouvertes. Fermez de nouveau les mains en poings, frappez vos épaules et continuez la série. **1 minute.**



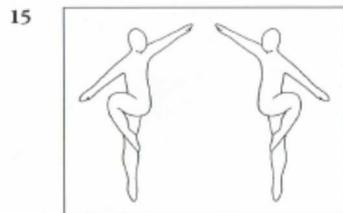
10. Toujours sur le dos, frappez votre poitrine avec les paumes ouvertes alternativement. **1 minute.**

11. Toujours sur le dos, tapotez votre front avec vos paumes ouvertes. **30 secondes.**



12. Toujours sur le dos, prenez la posture de la chaise. Attrapez vos talons et roulez d'avant en arrière sur la colonne. **1 minute.** Roulez tout le long de votre colonne, de vos hanches à votre cou. Cela va égaliser l'énergie dans votre colonne et soulager la zone inférieure.

13. Toujours sur le dos, bougez comme un serpent. Vos hanches vont dans une direction tandis que vos épaules et cage thoracique vont dans l'autre. Commencez en bougeant juste un centième de millimètre dans chaque direction. C'est un mouvement très petit et précis. **2 minutes.** « Bougez merveilleusement comme un tourbillon, un petit mouvement puissant. De bas en haut.



Allez lourdement d'avant en arrière. Donnez à l'énergie de la colonne sa chance de bouger et ajustez vos vertèbres.

14. Relaxez-vous, allongé sur le dos et respirez longuement et profondément au centre du nombril. **1 ½ minutes.**



15. Etirement du chat, lentement, à gauche et à droite. **1 minute.**

16. Allongé sur le dos, étirez le cou et levez la tête et le cou. Gardez les épaules relâchées sur le sol. Vos mains sont à plat sur le sol le long du corps. Votre corps est relâché mais votre cou est étiré et tendu. **1 minute.**

17. Relaxez-vous, fermez les yeux. Puis asseyez-vous en posture facile et évaluez votre énergie corporelle. **2 minutes.**

Pour finir effectuez ce bref automassage :

Avec les pouces, massez la partie inférieure de vos pommettes. **15 secondes**

Avec la base des paumes massez votre mâchoire en mouvements circulaires. **20 secondes.**

Avec les trois premiers doigts de chaque main massez les côtés du cou.

10 secondes.

Placez vos paumes sur vos oreilles et massez-les de façon circulaire.

30 secondes.

Vous pouvez faire ce cours et changer qui vous voulez, quand vous voulez, vous-même inclus... Je vous dis juste comment déplacer l'énergie dans toutes les parties du corps systématiquement.