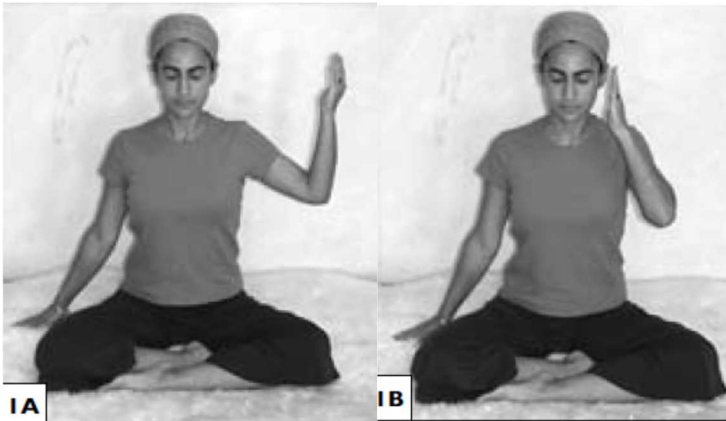


The warrior's tension release – Le relâchement de la tension du guerrier

Yogi Bhajan (extrait de Inner Workout manual)

Devenez un guerrier d'un grand courage. Faites chaque exercice de cette série régulièrement et complètement, en bougeant avec une forte tension et puissamment comme pour la pratique d'un art martial. Cet effort va renforcer le cœur et relâcher le stress profond. Il est conçu pour vous donner la chance de vous relaxer et d'être vous. Il établit en vous une personnalité victorieuse avec « courage en vous, quoi qu'il arrive ! »

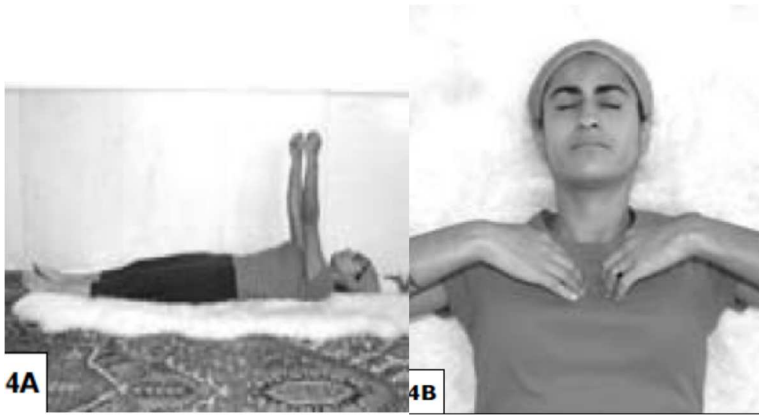
Oh mon âme, bénis-moi. Sois avec moi. Stimule-moi pour que je puisse affronter le monde avec la force de l'esprit. Sauve-moi de la dualité. Donne-moi la réalité et la souveraineté, pour que je puisse affronter le monde avec paix et tranquillité. - Yogi Bhajan



1- **En posture facile.** Placez la main droite sur le sol à environ 15 cm du corps. Tendez le bras gauche sur le côté, parallèle au sol et pliez le coude pour que la paume soit face à la tête (1a). Commencez par frapper fermement le sol avec la paume de la main droite 8 fois en chantant Har sur chaque coup. Puis commencez des mouvements nets et puissants de la paume gauche comme si vous vouliez frapper la joue mais arrêtez-vous environ 2.5 cm avant de la toucher. (1b). Avancez et reculez la paume gauche 8 fois en chantant Hari sur chaque « gifle ». La position du bras gauche est tenue très fermement et le mouvement de gifle devrait être fait si puissamment que la joue serait contusionnée si la main la touchait. Ce mouvement affecte les points méridiens du bras gauche qui sont impliqués dans la reconstruction des muscles du cœur. Continuez en alternant les deux mains pendant **3 minutes**.

2- **Restez en posture facile** et répétez la séquence précédente, cette fois avec les deux mains en même temps. Commencez par frapper le sol avec les deux mains 8 fois en chantant Har (2a), puis avec les deux mains donnez un coup en direction des joues en chantant Hari (2b, 2c). Continuez en alternant (2a) et (2b, 2c) pendant **5 minutes**.

3- **Restez en posture facile.** Formez des poings avec vos mains et tendez les bras vers l'arrière à 45° en dessous de la parallèle (3a). Tout en maintenant une forte tension dans les bras, amenez le poing gauche vers la poitrine et arrêtez-vous juste avant de la toucher (3b), puis ramenez le bras tendu dans la position de départ. Puis répétez le mouvement avec le bras droit. Continuez à alterner rapidement, environ une fois par seconde, pendant **4 minutes**.



4A

4B



5



6

4- **Allongez-vous sur le dos.** Formez des poings avec les mains et commencez à boxer puissamment, les deux bras en même temps tendus vers le ciel (4a). Puis baissez les mains et tapez les côtés du sternum avec les bouts des doigts (4b). Bougez puissamment en alternant les coups et les tapes pendant **4 minutes**.

5- **Restez sur le dos.** Levez les talons à 15 cm du sol et frappez le ciel comme dans l'exercice (4a). Continuez pendant **4 minutes**. Cet exercice renforce le mental intuitif.

6- **Relaxation sur le dos** en écoutant de la belle musique qui vous élève pour vous amener à un état de relaxation profonde. Relaxez-vous complètement et dormez. (La musique utilisée en classe était Dhan Dhan Ram Das Guru de Sangeet Kaur.

PHOTOS BY ARDAS KAUR KHALSA. MODEL: SITA KAUR KHALSA. SITA IS FROM CHILE AND CURRENTLY RESIDES IN NEW MEXICO.