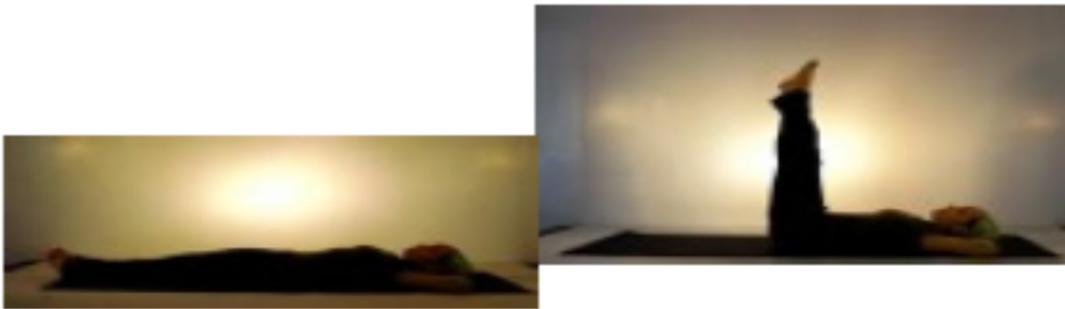


BODY ADJUSTMENT TO ELEVATE THE SPIRIT – AJUSTEMENT DU CORPS POUR ELEVER L'ESPRIT

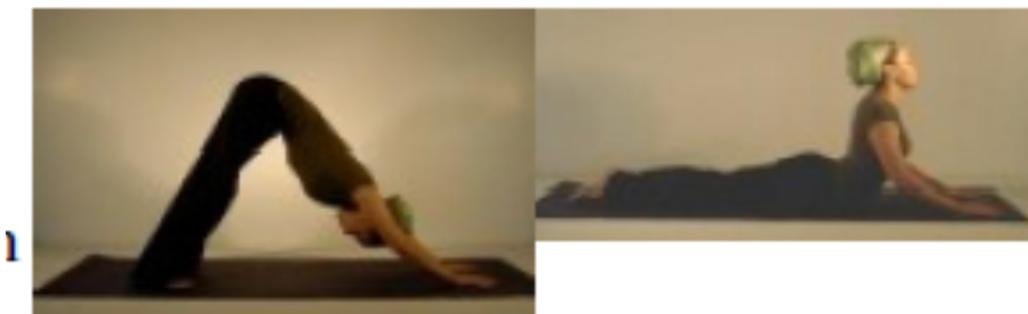
Yogi Bhajan, 2 Juillet 1984, Espanola, Nouveau Mexique

La maladie provient de modifications structurelles. C'est ainsi que l'on voyait les choses dans l'ancien orient. Ce corps et ces os n'ont pas de vis et de boulons. Ils tiennent grâce aux tissus et aux muscles. Durant notre vie nous faisons beaucoup de mouvements qui influencent simultanément l'action des muscles. Certains muscles sont plus forts et supportent le squelette différemment des autres muscles. Cela peut entraîner des problèmes physiques. La vie devient déséquilibrée et l'irritation s'installe. Toute la structure du corps est responsable de notre élévation, de notre existence. Une voiture a de l'essence, une transmission et elle démarre. Si une partie manque, ou seulement s'il y a un problème d'air dans l'essence, elle meurt. C'est la même chose avec le corps.

Cette série vous maintiendra hors de danger. C'est comme ça que vous pouvez élever votre esprit en ajustant votre corps.



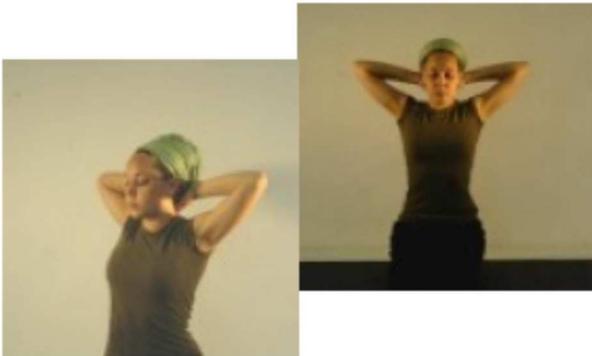
1- Allongez-vous sur le dos, les doigts entrelacés derrière la nuque. Tout en gardant les talons joints, levez les deux jambes tendues à 90° en inspirant. Veillez à appuyer vos lombaires sur le sol avant et pendant le mouvement. Le mouvement part du nombril. Baissez les jambes en expirant. Ne pliez pas les genoux. Si vous n'avez pas les abdominaux assez forts pour garder les jambes tendues, utilisez vos mains pour faire levier, en les plaçant sous vos fesses. Vous pouvez commencer avec **54 répétitions** et, avec la pratique, aller jusqu'à **108 répétitions**.



2- Prenez la posture du triangle. Les paumes des mains et les plantes des pieds sont sur le sol, les pieds écartés de la largeur des hanches. Créez une ligne droite de vos poignets à vos hanches et de vos hanches à vos talons. Rentrez le menton et étirez l'arrière du cou. Tournez les aisselles l'une vers l'autre. Passez doucement en posture du cobra. En cobra, vos paumes sont à plat sur le sol et tout le haut du corps est arqué. Les pieds sont joints et le cou est allongé. Passez de manière fluide du triangle au cobra puis du cobra au triangle. Ne pliez pas les genoux. Gardez les bras tendus si vous avez assez de force et de souplesse, sinon pliez les bras avec les coudes dirigés vers l'intérieur. Vous pouvez commencer avec **21 répétitions** et aller jusqu'à **52** avec la pratique.



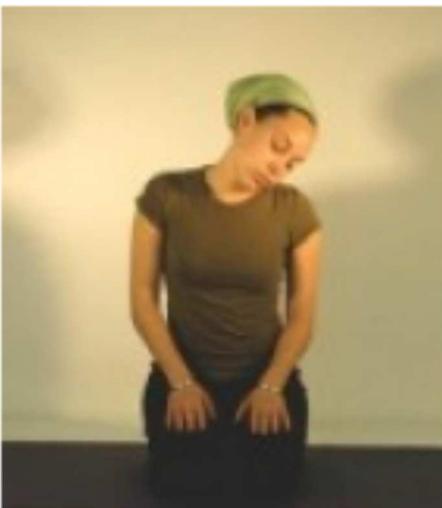
3- Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Fléchissez les pieds et utilisez les muscles de vos jambes pour vous pencher en avant à partir du nombril et attraper vos orteils (ou aussi loin que vous puissiez atteindre.). Inspirez dans cette position et expirez en étirant la colonne pour vous pencher plus loin en avant. La tête reste dans l'alignement de la colonne. Essayez de rapprocher le ventre des cuisses plutôt que la tête des genoux. Penchez-vous puis redressez-vous en inspirant en haut et expirant en bas. Répétez **108 fois**.



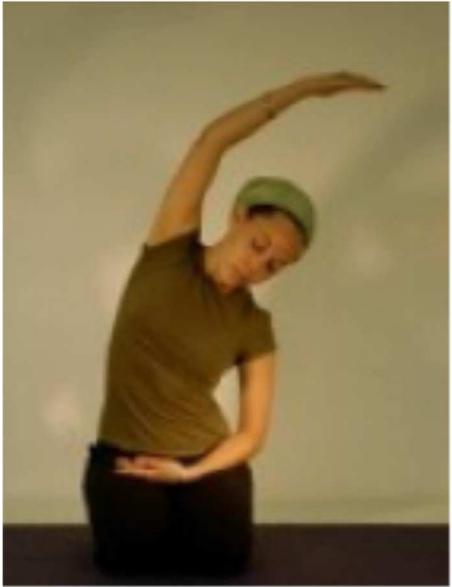
4- Asseyez-vous en posture du roc et entrelacez les doigts derrière le cou. Tournez le buste et la tête vers la gauche puis vers la droite. Répétez **108 fois de chaque côté**.



5- Mettez-vous à quatre pattes. Relâchez la colonne vers le bas et levez la tête sur l'inspiration (posture de la vache). Ouvrez le cœur et levez le menton sans écraser l'arrière du cou. Sur l'expiration, faites le dos rond et baissez la tête (posture du chat). Répétez **108 fois**.



6- En posture du roc, faites des cercles avec la tête rapidement. **52 fois** dans une direction puis **52 fois** dans la direction opposée.



7- Toujours en posture du roc, penchez-vous à partir de la taille d'un côté puis de l'autre. Quand vous vous penchez vers la gauche, étirez votre bras droit au-dessus de votre tête dans la direction où vous vous penchez. Puis penchez-vous vers la droite avec le bras gauche tendu au-dessus de la tête. Répétez 52 fois de chaque côté.

C'est un exercice pour le foie, la rate, le colon et éliminer les gaz.



8- toujours en posture du roc, tendez un bras vers l'avant comme pour atteindre et attraper de l'énergie. Puis tirez-le vers l'arrière tout en tendant l'autre bras vers l'avant. Le mouvement est rapide et fluide. Les épaules et le tronc bougent légèrement de droite à gauche. Chantez **Sa** quand un bras est vers l'avant, **Ta** quand vous ramenez ce bras vers l'arrière et l'autre vers l'avant, **Na** quand le premier bras va de nouveau vers l'avant et **Ma** quand le second bras va de nouveau vers l'avant. Continuez pendant **5 minutes**.



9- Asseyez-vous en posture facile, les mains sur les genoux. Commencez un mouvement circulaire de meule avec votre tronc dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Continuez **3 minutes**.



10- Allongez-vous sur le dos. Fermez les yeux et relaxez-vous au son du gong. Continuez **10 minutes**. Soyez prêts pour un voyage dans votre être intérieur et flottez dans l'espace. Vous allez gagner une énorme quantité d'énergie

Cette série a été publiée dans « The fountain of youth »