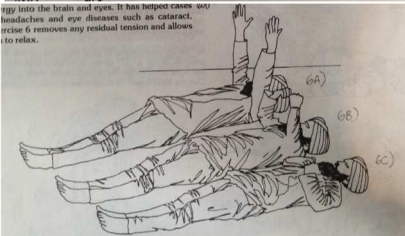
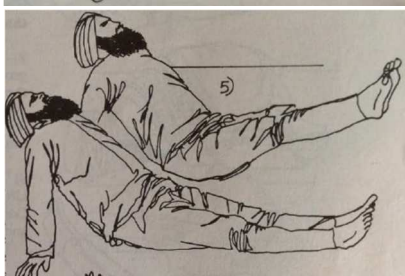
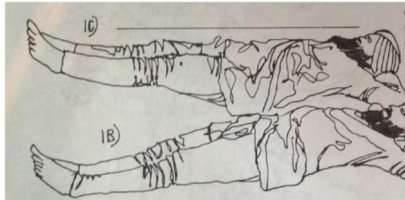
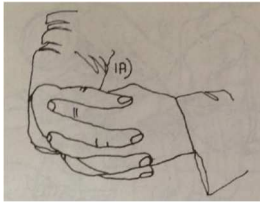


## Beginners cleansing set –Série de nettoyage pour débutants

### Yogi Bhajan



egg since the brain and eyes. It has helped cases of headaches and eye diseases such as cataract. Exercise 6 removes any residual tension and allows the relax.

1. Allongé sur le dos, placez les mains derrière la nuque en mudra de Vénus, sous les cheveux (1A et B).

Faites la respiration du feu pendant 1 ½ minutes, inspirez et retenez l'air 20 secondes. Reprenez la respiration du feu, inspirez et retenez l'air 30 secondes. Expirez. Inspirez profondément en levant les deux jambes à 5 cm (1C). Tenez 15 secondes, expirez, inspirez et relâchez.

2. Dans la même position écartez les jambes largement. Faites la respiration du feu pendant 1 minute. Inspirez, levez les jambes à 15 cm et tenez 5 secondes. Relâchez les jambes. Répétez trois fois en faisant la respiration du feu 1 minute à chaque fois. Répétez la respiration du feu encore une fois puis inspirez en levant les jambes à 5 cm et tenez aussi longtemps que possible. Ce kriya stimule les canaux d'énergie sexuelle dans le haut des cuisses.

3. Stretch pose : allongé sur le dos, les pieds joints, levez les talons de 5 cm. Levez la tête et les épaules de 5 cm et regardez vos orteils. Gardez cette position 3 minutes avec la respiration du feu. Inspirez et relâchez.

4. Assis les jambes tendues devant vous, placez la jambe gauche sur la cuisse droite. Gardez les mains parallèles au sol, paumes vers le bas, de chaque côté du pied gauche. Inspirez, expirez et étirez-vous plus loin que les orteils (4A). Inspirez profondément, redressez-vous et penchez-vous de 30° en arrière. (4B). Expirez en attrapant les orteils. Répétez 25 fois et changez de jambe.

5. Asseyez-vous et penchez-vous à 60° vers l'arrière. Soutenez-vous avec les mains placées derrière vous. Inclinez la tête en arrière et regardez le plafond en fixant les yeux sur un point. Ne clignez pas des yeux. Commencez la respiration du feu pendant 2 minutes. Inspirez, levez les deux pieds à 10 cm du sol en gardant les yeux stables. Tenez 15-20 secondes et expirez en revenant au sol. Répétez la respiration du feu 1 minute. Inspirez, levez les deux pieds à 10 cm. Tenez 15 secondes. Expirez en revenant au sol et relaxez-vous complètement sur le dos.

6. Allongé sur le dos, inspirez profondément. Expirez complètement. Levez les mains vers le ciel, les doigts étirés (6A). Formez des poings avec les mains et amenez-les doucement vers la poitrine en pliant les coudes (6B). Créez une tension dans les bras, comme si vous luttiez, pour que les poings tremblent quand ils touchent la poitrine (6C). Expirez. Répétez l'exercice en retenant le souffle. Relaxez-vous profondément et complètement pendant 5 minutes.

Commentaires : Cette série facile peut embellir et illuminer votre corps. L'exercice 1 stimule l'énergie du centre du nombril et la circulation du sang dans les poumons. L'exercice 2 apporte le pouvoir créatif de l'énergie sexuelle. L'exercice 3 stimule de nouveau le centre du nombril. L'exercice 4 ajuste l'équilibre chimique du sang et soulage les lombaires et la taille. L'exercice 5 amène l'énergie vers le cerveau et les yeux. Il peut aider en cas de maux de tête ou de maladies oculaires comme la cataracte. L'exercice 6 élimine toute tension résiduelle et vous permet de vous relaxer.