

Exercise Set for the liver, colon and stomach – Série pour le foie, le colon et l'estomac

Yogi Bhajan



1. Debout, les jambes écartées de 60 cm, placez les mains sur les hanches. Penchez-vous à partir de la taille, vers la droite, vers la gauche puis devant et derrière en revenant droit après chaque flexion. Une seconde dans chaque direction. Chantez à voix haute : Sa en vous penchant vers la droite, Ta vers la gauche, Na devant et Ma derrière. Continuez de façon rythmée et en coordonnant le mouvement avec le mantra. **5 minutes.**

Cet exercice ouvre la région des hanches et vous prépare pour l'exercice suivant.



2. Toujours en position debout, les jambes écartées de 60 cm et les mains sur les hanches, commencez à faire des rotations du torse autour des hanches. Pivotez au maximum en vous penchant complètement dans chaque direction. Continuez **2-3 minutes**, 1 seconde par rotation. Puis commencez à chanter Har Hari, une répétition par rotation et continuez encore **2 minutes.**

Cet exercice stimule les gonades.



3. En position debout, les jambes légèrement écartées et les bras le long du corps (A), amenez les bras parallèles au sol et croisez-les en attrapant le haut du bras (B). Penchez-vous vers l'arrière et laissez vos bras partir vers le haut et l'arrière en étirant les muscles de votre poitrine (C). Puis revenez en position B et ensuite en position A avec les bras relâchés le long du corps. Chantez à voix haute Sa-Ta-Na-Ma. Continuez de façon rythmée en coordonnant le mouvement avec le mantra pendant **3-4 minutes.** Un cycle complet prend 2-3 secondes.

Cet exercice soulage les douleurs lombaires et exerce une pression sur le système lymphatique.



4. Restez en position debout, les bras parallèles au sol et attrapez le haut des bras (A). Pliez complètement les genoux en vous accroupissant en posture du corbeau, les genoux contre la poitrine et les plantes de pied à plat sur le sol (B). Tout en allant de haut en bas, chantez à voix haute Sa-Ta-Na-Ma. Continuez de façon rythmée et puissante en coordonnant le mouvement avec le mantra : Sa – en bas, Ta – en haut, Na – en bas, Ma en haut. Faites un cycle toutes les 3 secondes. Continuez **3 minutes.**

Cet exercice équilibre l'énergie du corps. Il soulage également les douleurs lombaires.



5. Toujours debout, les jambes légèrement écartées, placez les pouces sur les monts de mercure (le mont sous le petit doigt, côté paume) (A) et formez un poing (B). Faites de larges cercles vers l'arrière avec les bras en bougeant les épaules. Chantez à voix haute Har Har Har Har Har Hari, 2-3 cercles par répétition. Continuez de façon rythmée en coordonnant le mouvement avec le mantra pendant **2-3 minutes.**

Cet exercice équilibre la psyché et augmente les capacités de communication.



6. Sur la pointe des pieds, placez les mains sur les hanches et donnez des coups de pieds vers l'avant rapidement dans un mouvement de jogging. Chantez à voix haut Hum Dum Har Har, Har Har Hum Dum, une répétition toutes les 3-4 secondes. Continuez de façon rythmée en coordonnant le mouvement avec le mantra pendant **3 minutes**.

Cet exercice équilibre les métaux dans le corps.



7. Allongez-vous immédiatement les jambes tendues et faites l'étirement du chat des deux côtés en pliant les genoux de façon alternée et en les amenant au sol du côté de la jambe tendue. Continuez puissamment pendant **1-2 minutes**.

Cet exercice fait pression sur le foie et élimine les toxines. Il consolide également les effets de l'exercice précédent.



8. Prenez la demi-posture du cobra. Allongez-vous sur le ventre, le cou et la tête en arrière, paumes à plat sur le sol sous les épaules. Gardez les talons joints, plantes de pieds dirigées vers le haut (A). Inspirez et cambrez la colonne en vous reposant sur les avant-bras (B). Commencez à frapper fortement vos fesses avec les talons en alternant les pieds. Continuez **3-4 minutes** à un rythme modéré, puis à un rythme rapide pendant la dernière minute. La durée totale de l'exercice devrait être **4-5 minutes**.

Cet exercice est spécifiquement indiqué pour réguler l'équilibre calcium/magnésium dans le sang et le corps, qui est contrôlé par le fémur. Cet os contrôle aussi notre sexualité. L'exercice exerce également une pression maximale sur la parathyroïde et la thyroïde quand le cou et le menton sont étirés.



9. Prenez la posture de la grenouille. Accroupissez-vous pour que les fesses soient sur les talons et les talons en contact entre eux mais ne touchent pas le sol. Placez les bouts des doigts sur le sol entre les genoux et gardez la tête droite (A). Inspirez, levez les fesses vers le haut, tout en gardant les doigts sur le sol. Expirez, redescendez et laissez les fesses frapper les talons. L'expiration doit être forte. Chantez à voix haute Sa-Ta-Na-Ma, une répétition toutes les 2-3 secondes. Continuez de façon rythmée en coordonnant le mouvement avec le mantra pendant **2 minutes**.

Cet exercice agit sur les genoux.



10. En position debout, les bras le long du corps. (A) Asseyez-vous jambes croisées (B). Alternez la position debout et assise **4 fois**.

Cet exercice équilibre le prana et l'apana dans le corps.

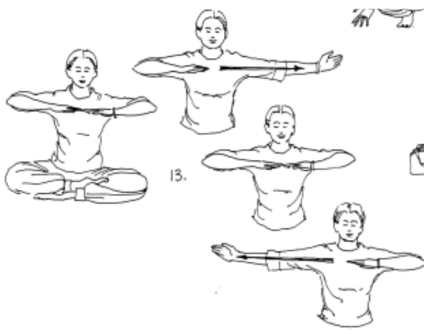


11. Répétez l'exercice 9 pendant **30 secondes**.

12. Allongez-vous sur le dos. Levez les jambes tendues et attrapez les orteils avec les mains. (A) Inspirez par la bouche, la langue roulée (B). Expirez par le nez. Continuez **1-2 minutes**.

La respiration utilisée dans cet exercice rafraîchit le corps.





13. Assis en posture facile, placez les bras au niveau des épaules, les bouts des doigts en contact au centre de la poitrine, paumes vers l'extérieur. (A) En alternant gauche et droite, tendez le bras sur le côté avec un mouvement brusque du coude et revenez au centre (B). Continuez **3 minutes**.

Cet exercice agit directement sur le muscle de l'avant-bras qui régule le colon.



14. En posture facile, placez les mains sur les genoux. En vous concentrant sur le haut de la colonne et les épaules, inspirez et fléchissez la colonne vers l'avant (A). En expirant fléchissez la colonne vers l'arrière en gardant les épaules relâchées et la tête droite. Continuez à un rythme modéré pendant **4 minutes**.

Cet exercice agit sur le système lymphatique et certains affirment qu'il prévient le cancer du sein. S'il est fait correctement cela va créer une pression inhabituelle sur le cou, derrière les oreilles. Cela signifie que tout votre système nerveux et votre système nerveux central, la shushmuna, est étiré. Cela devrait créer de la sueur sur le visage.



15. Toujours en posture facile, formez des poings lâches en plaçant les pouces à l'intérieur des doigts (A). Faites un mouvement rapide des bras. Inspirez tendez les bras vers le haut. Expirez et baissez les bras, les poings au niveau des épaules. (B) Continuez **2-3 minutes**.

Cet exercice agit sur la colonne vertébrale et le nerf sciatique.



16. Assis en posture facile, croisez les bras devant le centre du cœur en attrapant le haut des bras. Chantez à voix haute Sa-Ta-Na-Ma en penchant votre tête comme suit : droite, centre, gauche centre. Un cycle toutes les 2-3 secondes. Continuez de façon rythmée en coordonnant le mouvement avec le mantra pendant **1-2 minutes**.

Cet exercice ajuste le cou.



17. Chantez « Nobility » pendant **4 minutes** ou restez assis et méditez en respirant longuement et profondément pendant **4 minutes**.