

## RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE II

23 OCTOBRE 1985



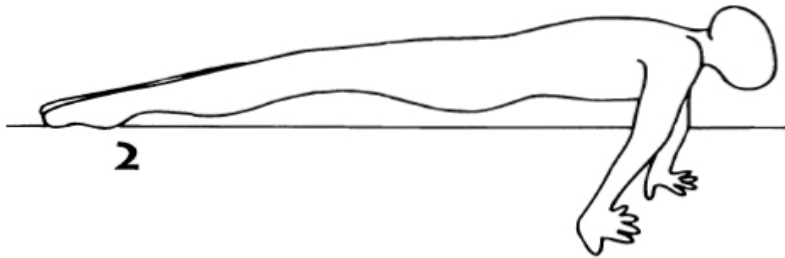
1. Cet exercice de respiration particulière est appelé « traverser l'océan pranique ». Assis en posture facile, bougez les bras comme si vous nagez. Tendez-les l'un après l'autre dans un mouvement ininterrompu. Quand un bras est tendu, l'autre se retire, le coude le long du corps. Ne donnez pas de coups. Faites un mouvement de nage fluide et circulaire qui fait bouger les épaules, la cage thoracique et les muscles du dos. Faites une respiration du feu puissante par la bouche ouverte, en rythme avec le mouvement des bras. Gardez les molaires du fond jointes pour que la respiration ressemble à un sifflement puissant et rythmé. Continuez pendant 13 minutes.

2. Prenez la posture de la plateforme arrière. Gardez le corps tendu, surtout les genoux. Relâchez le cou vers l'arrière mais ne le laissez pas s'étirer trop ou se plier. Cela crée une pression sur la parathyroïde. Après 2 minutes, formez un cercle avec votre bouche et respirez avec force. Inspirez et expirez en utilisant le diaphragme pour propulser le souffle. Ce n'est pas une respiration du feu depuis le nombril, c'est une respiration du pancréas qui est dirigée près du sternum et du diaphragme. Continuez encore pendant 2 minutes.

3. Allongez-vous et faites la sieste en posture du cadavre. 17 minutes.

4. Toujours allongé, écoutez « Har Har Munkande » de Liv Singh avec affirmations et répétez les affirmations que Yogi Bhajan récite au début. Puis étirez-vous, tournez sur vous-mêmes, bougez les épaules et réveillez-vous en dansant. 3 minutes.

5. Asseyez-vous et dansez assis. L'énergie est propagée équitablement dans toutes les parties du corps. 1 minute ½.



*Votre système immunitaire travaille pour vous mais travaillez-vous pour votre système immunitaire ?  
Votre cœur travaille pour vous Travaillez-vous pour votre cœur ?  
Vos organes travaillent pour vous. Travaillez-vous pour chacun de vos organes ? Je ne pense pas que vous vous soyez posé ce genre de question. YB*

**5**