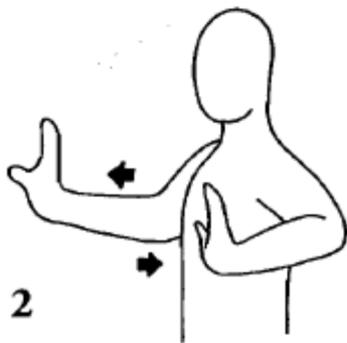


## Conquering One's Imagined Disabilities – Conquérir ses handicaps imaginaires

Yogi Bhajan 15 avril 1993 (extrait de Self Knowledge)



*Hands for 1*



1- Asseyez-vous en **posture facile**, la colonne droite. Pliez les coudes pour que les bras soient près de la cage thoracique, les avant bras dirigés vers le haut. Les mains sont au niveau des épaules, les doigts écartés. Les paumes dirigées vers l'extérieur et les pouces se font face. Pivotez les poignets vers l'intérieur, le pouce guidant le mouvement jusqu'à ce que les paumes soient face au corps et les pouces dirigés sur les côtés. Pendant que les poignets pivotent vers l'intérieur, les doigts se ferment en poing. Ils se redéployent lorsque les poignets pivotent vers l'extérieur pour retourner à la position de départ. Formez un « O » avec votre bouche et faite une respiration de chien haletant par la bouche ouverte. Les poignets pivotent en rythme avec la respiration. Bougez rapidement. Regardez le bout de votre nez. **3 minutes.**

Cet exercice peut apporter une grande guérison au corps.

Pour terminer : Inspirez, retenez le souffle 15-20 secondes, serrez les doigts en poings et tendez tous les muscles de votre corps. Expirez. Répétez cette séquence 2 fois de plus et relâchez.

2- Commencez à pousser les bras et les mains vers l'avant comme si vous poussiez quelque chose loin de vous. Poussez une main tandis que vous ramenez l'autre sur le côté. Gardez les mains et les doigts ouverts, le talon de la paume mène le mouvement. Formez un « O » avec votre bouche et faite une respiration de chien haletant par la bouche ouverte. Cet exercice va travailler sur vos blocages. **3 minutes.**

Pour terminer : inspirez, gardez un bras tendu tout en retenant le souffle 15-20 secondes et contractez tous les muscles du corps. Expirez. Inspirez, tendez l'autre bras tout en retenant le souffle 15-20 secondes et contractez tous les muscles jusqu'à ce que le corps en tremble. Expirez. Inspirez, changez de nouveau de bras et retenez la respiration 15-20 secondes en contractant tous les muscles. Expirez et relâchez.

3- Ouvrez largement les bras, les coudes légèrement fléchis, les doigts ouverts et les mains légèrement en coupe. Faites des cercles vers l'arrière avec les bras en faisant une respiration de chien haletant par la bouche en « o ». Bougez vigoureusement. **3 minutes.** C'est bon pour le cœur.

Pour terminer : Inspirez, tirez la langue au maximum, retenez la respiration 15-20 secondes et tendez tout votre corps si fort qu'il en tremble de tension. Expirez. Répétez cette séquence deux fois de plus.

« Chaque handicap est imaginaire. Chaque accomplissement est une expérience. Ce kriya développe notre propre courage humain pour surpasser nos handicaps imaginaires. » YB