

EXERCICE POUR LE FOIE, LE COLON ET L'ESTOMAC



- 1- Debout, mains aux hanches avec les jambes légèrement écartées, commencez en vous inclinant à partir de la taille (ceinture) à droite en prononçant à haute voix SA, à gauche TA, en avant NA, en arrière Ma, ainsi de suite en coordonnant les mouvements avec le mantra
5 min

Cet exercice ouvre le dessus de la ceinture et vous prépare à l'exercice suivant.



- 2- Même posture roulé de toute votre capacité avec le torse à partir de la taille en dessinant un large cercle, de gauche vers la droite. Le mantra chanter avec chaque rotation est ; Har Hari 2 min

Cet exercice stimule les glandes productrices de cellules sexuelles.



- 3- Toujours debout, les bras le long du corps, prononcé
SA en croisant les bras soulevés au niveau de la poitrine,
TA bras toujours croisés soulevés au dessus de la tête,
NA descendre les bras au niveau de la poitrine, et
MA les bras le long du corps 3-4 min

Cet exercice soulage la douleur dans le dos et maintien le liquide qui circule dans les vaisseaux lymphatiques.



- 4- Rester debout avec les bras croisés en tenant les coudes soulevés au niveau de la poitrine. Puis commencer avec une respiration puissante et rythmique
SA en haut,
TA en venant accroupi avec les plantes des pieds sur le sol,
NA debout et
MA accroupi chanter fort pour 3 min

Cet exercice aide à équilibrer les énergies dans le corps. C'est aussi bon pour les douleurs dans le dos



- 5- Rester toujours debout jambes et bras écartés. Commencer par dessiner un large cercle avec les bras d'arrière en avant tout en remuant les poignets et les épaules avec les mains en mudra de mercure (pouce placé à la base du petit doigt le poing fermé)
Avec le mantra Har Hari, Har Hari à haute voix en le coordonnant aux mouvements 3 min sans relaxation

Cet exercice équilibre les corps physiques et psychiques et les synchronisent.



- 6- Même posture debout mains aux hanches, avec un mantra aux vibrations fortes sauté comme un échauffement au foot. Sans relaxation 3 min
Cet exercice équilibre les métaux fer, calcium, magnésium dans le corps.



- 7- Venez immédiatement sur le dos pour vous étirez comme en début de classe plusieurs fois sur les côtés 2 min

Cet exercice exerce une pression sur le Foie et enlève les toxines. C'est aussi bon pour consolider les effets des exercices précédents.



- 8- Venez en **demi-cobra** seul la tête et la poitrine sont soulevées, les mains à plat sur le sol, les pieds relaxés on reste sur l'**avant bras**. Inspirer commencer par donné des coups de talons aux fesses en alternant les pieds. Commencer modérément et accéléré vers la fin. 3 min

Cet exercice est spécialement conçu pour régulariser en équilibrant le calcium, magnésium dans le sang. Il contrôle l'os de fémur et aussi la sexualité. Il agit aussi sur les glandes thyroïde et parathyroïde si le cou est bien droit et haut et le menton sorti.



- 9- Exercice de la grenouille avec le mantra SA TA NA MA chanté fort 2 min

Cet exercice travail sur les genoux et renforce la puissance sexuelle.



- 10- Venez debout sans l'aide des mains les bras le long du corps. Revenez assis jambes croisées sans l'aide des mains.

Cet exercice équilibre le Prana (énergie vitale) et l'Apana (énergie d'élimination) dans le corps.

11. Répétez l'exercice 9



- 12- Assis posture de la pince commencer le Sitali Pranayam en inspirant par la bouche et en expirant par le nez. 2 min

Le Sitali calme le corps baisse la température, diminue la fièvre.



13- Posture facile les bouts des doigts se touchent au niveau de la poitrine, les épaules tendues. Inspirer et commencer alternativement par écarter les bras. 3 min

Cet exercice travail directement sur les muscles de l'avant-bras en agissant directement sur le colon.



souple et



14- Posture facile faites la promenade du chameau en inspirant en avant et expirant en arrière 4 min

Cet exercice permet une bonne circulation lymphatique. Préviens le cancer des seins. Si vous le faite correctement et si votre système nerveux n'est pas en bonne santé vous sentirez une légère pression peu commune au niveau du cou. Il rend le Sushumna élastique et vous fait du bien.



15- Toujours assis mains en mudra de mercure, pliez les coudes, les poings au niveau des épaules, Inspirer lever les bras à 60°, Expirer revenez rapidement en posture initiale

4 min

Cet exercice travail sur l'épine dorsale et le nerf sciatique



16- Toujours assis croisés les bras en vous inclinant à gauche SA (NA) à droite TA (MA) en venant chaque fois au milieu 2 min

Cet exercice ajuste le cou



17- Posture de Méditation Gyan mudra chantez avec noblesse en cœur un Mantra et méditer
Respiration longue et gentille 4 min