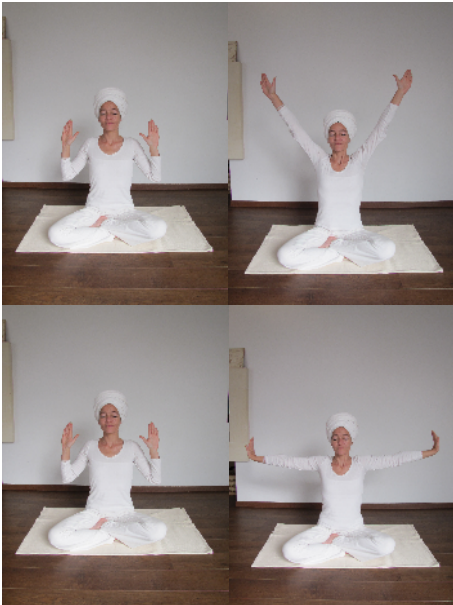


L'art d'équilibrer l'estomac

Owners manual of the human body p.36



1. Assis, pliez les coudes pour que les mains arrivent au niveau des épaules, paumes vers l'avant.

D'un mouvement rapide, levez les bras en l'air à 60° du corps. Chantez « Har »

Revenez dans la posture d'origine. Chantez « Har »

Poussez les bras puissamment vers les côtés, parallèles au sol, chantez « Har »

Revenez dans la posture d'origine. Chantez « Har »

Chantez « Har » avec le bout de la langue et le centre du nombril. 3 ½ min

2. Répétez l'exercice 1 en tirant la langue et en chantant « Har ».

Poussez avec force et colère.

2 ½ min



3. Assis, pliez les coudes à 45°, les mains proche des épaules en poings.

Twistez le corps gauche droite. Tirez la langue de la bouche et chantez « Har » à chaque twist.

1 ½ min.



4. Posture du nourrisson. Posez le front par terre et relaxez.

Chantez « Har Har Mukande » pendant 9 ½ min.

Puis redressez-vous, assis en posture facile, levez les bras à 60° et continuez de chanter pendant 1 ½ min.



5. Assis, laissez votre tête pendre, vos épaules tomber et sentez vous très triste et fatigué. Méditez sur les 4 dernières lignes du Japji pendant 6 min.

Puis redressez-vous, posez les mains entre les jambes et méditez encore avec le mantra pendant 3 min.

Fin : Inspirez, bloquez la respiration pendant 30 sec et expirez. Répétez 3 fois

Tout la sensibilité créative du corps est dans l'estomac. L'estomac stimule le cerveau pour coordonner le système entier. Le cœur et le cerveau dépendent de l'estomac. Quand les anciens yogis l'ont appris, ils ont développé toute une science de jeûne et de combinaison d'aliments. La région du coude contrôle l'estomac et cette série de yoga ouvre les coudes pour travailler sur l'estomac.

D'exercer cette série peut être très bénéfique pour l'estomac et enlever la tristesse et la peur de votre personnalité.