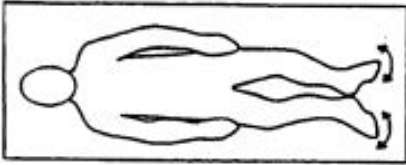


Détoxification

Enseigné par Yogi Bhajan le 29 mai 1984

1



1. Allongé sur le dos, jambes tendues, les bras le long du corps. Joignez les talons. Pointez les orteils vers le haut, puis penchez les pieds sur les côtés : le pied droit penche vers la droite et le pied gauche penche vers la gauche. Puis ramenez les pieds en posture initiale, à la verticale. Continuez ce mouvement rapide pendant 4 minutes en maintenant les talons joints. Respirez longuement et profondément.

2



2. Toujours allongé sur le dos. Croisez les doigts en mudra de Vénus, paumes contre la nuque. Levez les jambes tendues, les talons à une cinquantaine de centimètres au dessus du sol. Commencer à battre des jambes de haut en bas : montez la jambe gauche en baissant la jambe droite, puis montez la jambe droite en

baissant la jambe gauche. Gardez les jambes tendues. Alternez ainsi rapidement, sans que les jambes touchent le sol, pendant 4 minutes.

Cet exercice permet d'évacuer la colère accumulée.

3



3. Allongez-vous sur le ventre, les paumes des mains sur le sol, au niveau des épaules. Ouvrez la bouche et rirez la langue le plus possible. Inspirez, puis expirez par la bouche en vous redressant en posture du Cobra. Inspirez par la bouche en revenant en posture initiale sur le ventre. Continuez ce mouvement vigoureusement, avec une respiration puissante par la bouche, la langue tirée, pendant $6 \frac{1}{2}$ minutes.

Cette exercice détoxifie le corps : la respiration par la bouche, la langue sortie, permet d'évacuer les toxines accumulées dans l'organisme. Prenez aussi conscience de l'effet de ce mouvement sur le foie – qui stocke certaines toxines – et sur les reins qui filtrent le sang.

4



4. Allongez-vous sur le dos, les jambes jointes, les bras le long du corps, paumes contre le sol. Amenez maintenant les genoux sur la poitrine et tendez les bras à la verticale, les mains distantes de la largeur des épaules, les paumes face à face. Puis revenez en posture initiale en ramenant les jambes au sol et les bras le long du corps, sans faire de bruit. Continuez ce mouvement vigoureusement pendant 3 minutes, avec une respiration puissante.

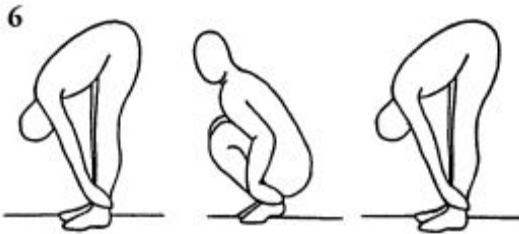


5

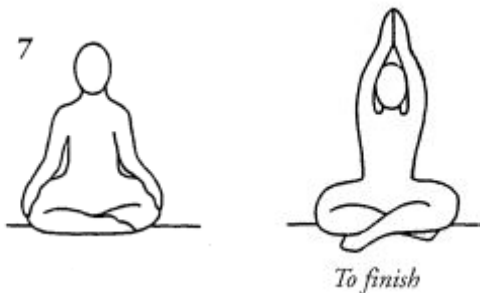


5. Cercles soufis (rotation de l'abdomen). Assis en posture confortable, le dos droit, les mains sur les genoux. Imaginez que tout ce qui est plus bas que votre nombril – le bassin et les jambes – est un socle de pierre parfaitement stable et immobile. Imaginez maintenant que tout ce qui est plus haut que votre diaphragme – la cage thoracique, les épaules, les bras et la tête – est une lourde

meule que l'on va faire coulisser sur le socle de base. Entre ces deux pierres se trouve ce que l'on va chercher à moudre: les organes digestifs. C'est ainsi que fonctionne un moulin. Ainsi, tout en maintenant les fesses au sol et en gardant la tête et les épaules droites, faites tourner l'abdomen autour de l'axe de la colonne vertébrale. C'est le centre du nombril qui est moteur du mouvement. Lorsque les reins sont cambrés et que la poitrine est dégagée, inspirez en sortant le nombril. Lorsque vous faites le dos rond, expirez complètement en rentrant le nombril. Faites ce mouvement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant 3 minutes, en respirant profondément. Pendant la dernière minute, tournez le plus rapidement possible !



6. Accroupi, les talons au sol, agrippez les chevilles. Inspirez en tendant les jambes, et en soulevant le bassin, la tête à l'envers. Puis expirez en revenant en posture initiale, accroupi. Ne lâchez pas les chevilles. Continuez ce mouvement pendant 2 minutes avec une respiration puissante.



7. Assis en posture confortable, le dos droit, les mains sur les genoux. Chantez le mantra *satnām satnām satnām satnām satnām wāhe gurū* pendant 11 minutes. Chaque répétition dure 7 à 8 secondes. Pour terminer, inspirez, tendez le bras au dessus de la tête, les mains jointes, et suspendez le souffle pendant 20 à 40 secondes en étirant le dos et les bras. Expirez en maintenant la posture. Recommencez deux autres fois, puis expirez et détendez-vous.

ॐॐॐॐ