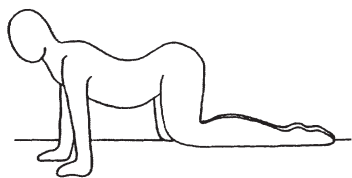


Auto-contrôle par une sensibilité développée 27

25 Septembre 1985

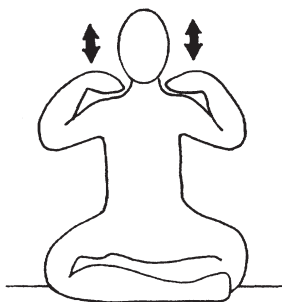
1a



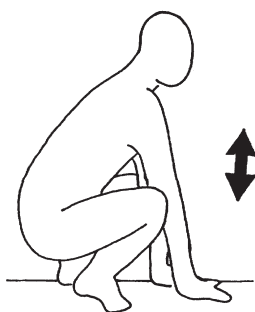
1b



4



10



1. Prenez la posture de la vache. Depuis cette position, amenez rapidement les deux mains vers votre cœur et revenez vers le sol, en gardant la posture stable. Ne bougez pas votre corps. 4 minutes. Cet exercice donne une grande force au système nerveux.

2. Assis en posture facile, utilisez les paumes des deux mains pour frapper le bas de votre dos alternativement et musicalement. Bougez rapidement. 2 minutes et demie. Cet exercice donne de la force à votre journée.

3. Utilisez vos poings pour frapper les points rénaux situés de part et d'autre du bas de votre colonne vertébrale, à mi-chemin entre le haut de vos os de la hanche et le bas de vos côtes. Bougez rapidement, mais ne frappez pas fort. 2 minutes. Cet exercice produit de l'énergie. (Faire cet exercice 2 à 3 minutes par jour vous permettra d'être toujours de bonne humeur).

4. Utilisez vos paumes pour frapper le haut de vos épaules, en frappant fort avec les deux mains en même temps. 1 minute et demie. Cet exercice développe la sensibilité de l'arrière du cerveau.

5. Formez des poings avec vos mains et stimulez la zone du nombril, en frappant alternativement avec les poings. Frappez seulement aussi fort que vous pouvez le tolérer. 1 minute. Ceci équilibre votre nombril.

6. Utilisez vos poings pour stimuler toute la zone de la poitrine. 1 minute.

7. Assis, les jambes tendues, frappez vos genoux avec vos paumes ouvertes. 30 secondes. Cela apporte de la relaxation.

8. Asseyez-vous avec les genoux ramenés vers la poitrine et frappez le dessus de vos pieds avec vos paumes ouvertes. 30 secondes.

Cela stimule vos organes internes.

9. Utilisez vos paumes en alternance pour battre le dos de vos mains. 1 minute et demie. Ceci est pour les articulations et la structure du corps.

10. Prenez la posture de la grenouille et sautez de haut en bas. 3 minutes et demie. Ceci ajuste le corps entier.

11. Allongez-vous et détendez-vous. 11 minutes. Levez-vous et étirez votre corps.

« Le Kundalini Yoga ne croit pas au contrôle d'un autre être humain. Le Kundalini Yoga croit qu'il faut rendre chaque être humain vraiment lui-même. » YB

« Normalement, nous réagissons à la douleur et à la peur en réduisant notre sensibilité, en nous engourdissant de manière sélective. Cette série fait le contraire. Elle réveille notre sensibilité et nous donne un nouveau sens du contrôle de soi et du choix. » GCSK