

# SORTIR LE CORPS DE LA DÉTRESSE

22 AOÛT 1986



1. S'asseoir, les jambes tendues vers l'avant. En utilisant alternativement les deux mains, commencer à frapper le haut des cuisses. 30 secondes.

*Le point que vous stimulez se situe à la jonction du troisième méridien, du foie et des reins.*



2. En gardant les jambes tendues et droites, prendre les rotules avec chaque main. Masser chaque rotule par un mouvement circulaire. Masser avec force et motion. 2 minutes.

*Sous la rotule, l'eau du corps est régulée et entretenue. Un excès d'eau dans votre organisme peut provoquer des maux de tête ; un manque d'eau peut provoquer des colères et des démangeaisons injustifiées. Votre genou a un effet important sur votre bien-être. La plupart d'entre nous marchent de travers et les genoux subissent un stress énorme.*



3. Localisez le point situé à une largeur de main *sous le genou*, à l'extérieur de chaque mollet, juste en dessous de l'endroit où l'os du péroné fait saillie. Frappez vigoureusement le muscle à cet endroit, de chaque côté. 2 minutes.

*Il s'agit d'un point d'énergie général en acupuncture. Le stimuler peut totalement modifier votre métabolisme. Frappez plus fort et plus lourdement pendant la deuxième minute.*

4. Répétez l'exercice 2 en massant les genoux pendant 10 secondes.



5. Repérez le point situé à une largeur de main *au-dessus du genou*, à l'intérieur de la cuisse. Serrez les poings et frappez alternativement le muscle à cet endroit de chaque côté. 1 minute.

*Il s'agit d'un point sexuel. Il peut être douloureux dans certains cas. Il vous permet de savoir qu'il se passe quelque chose dans votre colonne vertébrale, dans vos épaules et dans votre tête.*



6. Écartez les jambes, saisissez l'extérieur des chevilles en tenant fermement les tendons d'Achille. Déplacez le torse de haut en bas entre les jambes, en gardant les genoux tendus. Bougez rapidement. 1 minute et demie (une autre position pour cet exercice est de s'asseoir en Full Lotus en se tenant aux gros orteils). Bougez rapidement comme une hélice qui se déplace si vite que personne ne peut voir les pales.

*Cela permet d'équilibrer le flux d'énergie dans la colonne vertébrale. Bougez à un rythme aussi rapide que possible.*



7. S'asseoir en position facile. Former un tipi avec les mains, en touchant le bout des doigts au niveau du centre du coeur. Faites tourner les extrémités des doigts jointes l'une contre l'autre, en effectuant un mouvement circulaire tout en maintenant les poignets stables. 1 minute.

*L'exercice précédent n'aura que peu d'effet si vous ne faites pas cet exercice après lui. Il envoie l'énergie de manière égale à 72 000 canaux nerveux. L'énergie Kundalini, la force spirale, la force diagonale, peut être déplacée dans toutes les parties du corps par ce simple mouvement, à condition que vous ayez correctement stimulé l'énergie au départ.*



8. S'allonger sur le dos, les bras posés au sol le long du corps, paumes vers le bas. Commencez à soulever et à abaisser rapidement les hanches. Ce mouvement fait rebondir les hanches contre le sol, ce qui leur procure un massage vigoureux. Créez un bruit de galop de chevaux. Bougez vite, ayez un beau rapport avec Dieu. 2 minutes.



9. Toujours allongé sur le dos, former les poings avec les mains. Pliez les coudes et frappez les épaules avec les poings. Levez ensuite les bras jusqu'à 90 degrés. Gardez les bras tendus et redescendez-les sur les côtés, en frappant le sol avec les paumes ouvertes. Remettez les mains en poings, frapper les épaules et continuer la séquence. 1 minute.



10. Toujours sur le dos, frapper alternativement la poitrine avec les paumes ouvertes. 1 minute.



11. Toujours sur le dos, tapoter alternativement le front avec les paumes ouvertes. 30 secondes.



12. Toujours sur le dos, saisir les talons. Rouler d'avant en arrière sur la colonne vertébrale. Rouler sur toute la colonne vertébrale, des hanches à la nuque. 1 minute.

*Cela égalisera l'énergie dans la colonne vertébrale et réconfortera votre triangle inférieur.*

13. Toujours sur le dos, bougez comme un serpent. Les hanches se déplacent dans une direction tandis que les épaules et la cage thoracique se déplacent dans l'autre direction. Commencez par bouger d'un centième de millimètre dans chaque direction. Il s'agit d'un mouvement très petit et très précis. 2 minutes. *Effectuez de petits mouvements, mais avec force, de bas en haut. Donnez à l'énergie de la colonne vertébrale l'occasion de bouger et donnez aux vertèbres un ajustement.*



14. Allongez-vous et détendez-vous. Respirez lentement et profondément au niveau du nombril. 1 1/2 minute.



15. Le chat s'étire lentement de gauche à droite. 1 minute.



16. Allongé sur le dos, rentrez le menton et relevez la tête et le cou. Laissez les épaules détendues sur le sol, les mains à plat sur le sol le long du corps. Le corps est détendu, mais le cou est soulevé et tendu. 1 minute.

17. Détendez-vous, fermez les yeux pendant 2 minutes. Ensuite, asseyez-vous en position facile et évaluez l'énergie de votre corps.

**POUR FINIR** : Ce kriya se termine par un bref auto-massage :

A l'aide de vos pouces, massez sous les pommettes. 15 secondes.

Utilisez la base de vos paumes pour masser la zone de la mâchoire dans un mouvement circulaire. 20 secondes.

Utiliser les trois premiers doigts de chaque main pour masser les côtés du cou. 10 secondes.

Placez vos paumes sur vos oreilles et massez vos oreilles dans un mouvement circulaire. 30 secondes.



### *About This Kriya*

Cela permet de déplacer systématiquement l'énergie dans toutes les parties du corps. Ce kriya peut apporter de grands changements. C'est une bonne série d'exercices à faire tous les jours, car si l'énergie du corps n'est pas libérée, circulée et distribuée, elle commencera à mal fonctionner.

*"Lorsque le fini vous atteint et que vous montrez votre infini, c'est la divinité.*

- Yogi Bhajan