

## Champ électromagnétique et centre du cœur

Aquarian teacher



1) Exercice pour ouvrir le centre du cœur.  
Assis jambes croisées. Levez les bras tendus pour former un angle de 60°, les poignets et les coudes effacés, les paumes vers le haut.  
Respiration de feu 1 min

Puis, inspirez, poumons pleins, bloquez la respiration et pompez le nombril 16 fois.  
Expirez. Continuez ce cycle pendant 2 - 3 min

Cet exercice renforce le champ psycho-électromagnétique. Si les coudes se plient, il ne se renforcera pas correctement.

**Si l'expiration est rauque ou haletante après avoir pompé le ventre, alors le champ magnétique est très faible.**

2) Asseyez-vous immédiatement **sur les talons**, les bras tendus latéralement, parallèles au sol. Relâchez les mains et les poignets.  
Respiration du feu 3 min



Inspirez, poumons pleins, et relaxez-vous.

Cet exercice agit sur le cœur



3) Mouvement de pompe.  
Assis sur les talons. Écartez les genoux largement et inclinez-vous en arrière, à 60° par rapport au sol. Le corps en appui sur les bras tendus derrière. Penchez la tête en arrière.  
Inspirez, bloquez la respiration et faites un mouvement de pompe avec le ventre jusqu'à ce que vous ne puissiez plus retenir votre respiration.  
Expirez.

Continuez 1 - 2 min



Puis penchez-vous encore plus bas, à 30° du sol, et répétez la respiration, 1 - 2 min

Stimule la thyroïde, les parathyroïdes et le centre abdominal. Si vous pratiquez ces exercices, vous n'aurez jamais besoin de cosmétiques. La peau devient naturellement lisse et rayonnante, les yeux et le visage s'illuminent.



4) Ong sohung.

Toujours assis sur les talons, les genoux écartés largement, penchez-vous devant pour poser le front sur le sol, les bras tendus devant sans verrouiller les coudes.

Restez ainsi pendant 1 min  
puis respirez longuement et profondément pendant 2 min  
Puis chantez pendant 2 min

ONG      ONG      ONG      ONG  
SOHUNG   SOHUNG   SOHUNG   SOHUNG

Cet exercice fait circuler le sang purifié vers les cellules du cerveau et fait vibrer le liquide céphalo-rachidien. Cela favorise la réparation de dégâts causés au cerveau par la prise de drogues telles que l'alcool et la marijuana.



5) Étirement du nerf de vie.

Les jambes légèrement écartées, attrapez fermement les orteils. Inspirez, expirez, penchez-vous en avant en tirant la colonne vertébrale sur toute sa longueur. La tête se baisse en dernier. Gardez la posture. 1 min

Cet exercice agit sur l'équilibre.



6) Plate-forme arrière. En appui sur les talons et les bras tendus, formez une ligne droite avec le corps. Relâchez la tête en arrière. Respiration de feu. 30 sec



'Marcher' en plate-forme arrière : Commencez à écarter les jambes en déplaçant un pied, puis l'autre, jusqu'à ce que les jambes soient écartées largement. Respiration du feu 30 sec



Inspirez, expirez et baissez les jambes sur le sol, inclinez-vous devant pour attraper les orteils, et restez étiré 1 min

Pour la thyroïde, la région lombaire et le cœur.

Relaxez-vous allongé sur le dos. 3 min



7) Maha mudra.

Assis sur le talon gauche, tendez la jambe droite devant, et enserrez le gros orteil avec le majeur et l'index droits en-dessous et le pouce appuyant sur l'ongle. Tirez le gros orteil vers vous et saisissez le pied avec la main gauche. Gardez le menton rentré vers la poitrine, la colonne vertébrale droite, et les yeux fixés sur le gros orteil. Inspirez profondément.

Expirez, poumons vides 8 secondes, en tirant fortement le mul bhand et la fermeture du diaphragme. Inspirez.

Continuez,

3 min

Relaxez-vous sur le dos

5 min

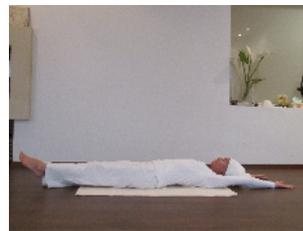
Maha mudra, c'est 'le grand sceau du yoga'. Ses effets remplissent des pages entières. C'est un exercice complet en lui-même.



8) Extension des jambes. Allongé sur le dos, **tendez les bras derrière la tête sur le sol.**

Levez la jambe gauche à 90° Respiration de feu 1 min

Changez de jambe 1 min



Puis levez les deux jambes tendues à 30 cm du sol respiration du feu, 1 min

Relaxez-vous 2 min

Équilibre les énergies de prana et apana.



9) Posture de la chandelle.

Lentement, dressez-vous dans la posture de la chandelle.

Écartez les jambes largement.

Respiration du feu 3 min

Relaxez-vous, allongé sur le dos, 3 minutes.

Pour la thyroïde.



10) Jambes et tête levées en alternance.

Couché sur le dos, inspirez et levez les deux jambes à 15 cm du sol. Les bras sont tendus à la verticale, les paumes se font face.

Expirez et baissez les jambes sur le sol, et soulevez la tête, le menton sur la poitrine.

Respiration longuement et profondément.

3 min

Pour le centre du cœur

Relaxez sur le dos

2 min



11) Mouvements circulaires de la tête. Assis jambes croisées, **croisez** les bras sur la poitrine et saisissez les coudes. Lentement, faites des mouvements en forme de '8' avec la tête, pendant 30 sec dans un sens, puis 30 sec dans l'autre sens.

Puis, inspirez profondément, penchez-vous en avant pour toucher le sol avec le front.

Expirez et redressez-vous **le plus rapidement possible**.

Penchez-vous devant et relevez-vous

10 fois.

Pour le centre du cœur.

12) Méditez en chantant : GOD & ME, ME & GOD ARE ONE.

## COMMENTAIRES

Cette série favorise la coordination et la régénération du système nerveux en stimulant le centre du cœur. Les sentiments familiers tels que le bonheur, les rapports harmonieux ou le bien-être dépendent de votre champ magnétique individuel. S'il est puissant, les nerfs fonctionnent bien : les muscles obéissent aux messages du cerveau et le cerveau perçoit avec acuité. Le bon fonctionnement des nerfs dépend des éléments de base et des hormones contenus dans le sang. Cette série équilibre la composition du sang. Les résultats les meilleurs proviennent toujours de la répétition d'une série jusqu'à sa maîtrise. Si vous n'arrivez pas à tenir les durées indiquées, faites de votre mieux, et augmentez le temps progressivement. Lorsque votre posture est bonne et que vous tenez les durées indiquées, continuez ces exercices pendant 40 jours et vous acquerrez l'assurance et maîtriserez la méditation de la série complète.

Série tirée de sadhana guidelines.