

SANTE DU GROS INTESTIN

Aquarian teacher



1) Moulin.

Debout, les pieds écartés un peu plus largement que les épaules. Les bras tendus latéralement, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Penchez-vous devant et effectuez une rotation pour amener la main droite sur le pied gauche, le bras droit tendu derrière. Redressez-vous et continuez pendant 1 minute, à un rythme d'environ 10 secondes par cycle. Puis changez de main et de pied, et continuez pendant 1 minute.



2) Continuez le même mouvement, mais en alternant gauche-droite et en marquant un temps d'arrêt de 5 secondes lorsque la main touche le pied. 3 minutes.

3) Continuez le même mouvement alterné, mais faites une pause de 25 secondes lorsque la main touche le pied. 2 minutes.

4) La main sur le pied, restez dans cette position pendant 2 minutes de chaque côté.

5) Relaxez-vous pendant 2 à 3 minutes.



6) Étirements latéraux.

Debout, les jambes écartées largement, les bras tendus latéralement, parallèles au sol, les paumes vers le bas. Inclinez-vous sur la gauche, en laissant le bras glisser le long du corps et en tendant le bras droit au-dessus de la tête. Gardez la colonne droite. Redressez-vous dans la position initiale, et inclinez-vous sur la droite, puis revenez à la position de départ. 6 secondes par côté. Continuez. 1 minute.



7) Rotations du torse en position debout.

Position de départ comme pour exercice précédent. En gardant toujours les bras tendus latéralement et parallèles au sol, pivotez le torse et les bras à gauche, revenez au centre, puis pivotez à droite, et revenez au centre. 2 à 3 secondes par cycle complet. Continuez. 1 minute.

8) Relaxez-vous. 10 minutes.

COMMENTAIRES :

Ces exercices agissent sur le gros intestin. Généralement, lorsqu'on est en train de tomber malade, l'aspect des selles est un indice. Il est conseillé de pratiquer ces exercices 30 minutes par jours pour être en bonne santé.

Série enseignée pour la première fois par yoga Bhajan le 4 juillet 1977 ; parue dans Slim and Trim Yoga.