

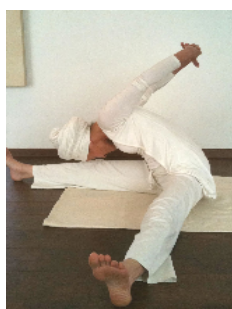
Travail sur le bas de la colonne vertébrale

Owners Manual of the Human Body



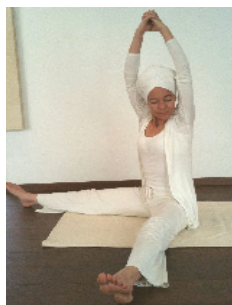
1. Assis, les jambes le plus écartées possible, les mains en fermeture de venus dans le dos.
Inspirez le dos droit,
expirez en penchant vers le genoux gauche, levez les bras le plus possible et chantez "Har",
inspirez et redressez vous et chantez "Hari",
répétez en vous penchant vers le genoux droit.

4 min 45 sec



2. Assis, les jambes le plus écartées possible, les mains en fermeture de venus dans le dos.
Inspirez le dos droit,
expirez en penchant vers le genoux gauche, levez les bras le plus possible et chantez "Har",
inspirez, redressez vous.
Penchez vers le centre et chantez 'Har', redressez-vous
Penchez vers le genoux droit et chantez 'Hari'

1 min30 sec



3. Assis, les jambes le plus écartées possible,
les bras tendus au-dessus de la tête, les mains en fermeture de venus,
tournez rapidement le torse de gauche à droite en gardant les bras tendus.

Ceci détend le bas de la cage thoracique et les poumons.

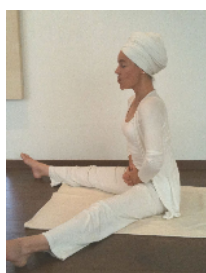
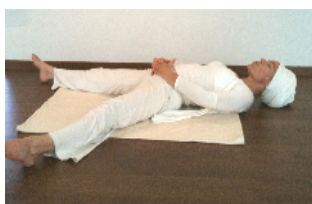
2 min



4. Assis, les jambes le plus écartées possible, les mains en fermeture de venus devant la poitrine,
twistez le torse rapidement de gauche a droite.

Utilisez la rage pour alimenter ce mouvement, ce n'est pas un mouvement doux, il doit être 'sauvage'.

2 min



5. Couché sur le dos, les jambes écartées, les mains reposent sur le nombril.
Roulez la langue et sortez la légèrement de lèvres,
comme pour la respiration Sitali, faites une respiration de feu pendant que vous remontez et descendez le torse.

5 min



6. Cet exercice est pratiqué avec le mantra 'Har Har Mukande' (avec affirmations) de Liv Singh Khalsa.

Accroupi en position de la grenouille, les mains sur le sol, méditez au troisième œil.

A chaque 'Har' serrez le nombril,
à chaque 'Mukande', tendez les jambes et levez les fesses.

4 min 30 sec

7. Assis, méditez sur le troisième œil pendant

2 min