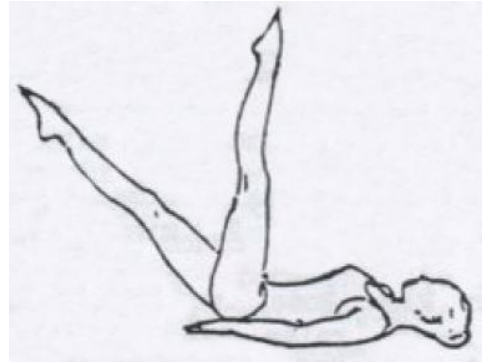


THYMUS, IMMUNITE ET OXYDATION CELLULAIRE

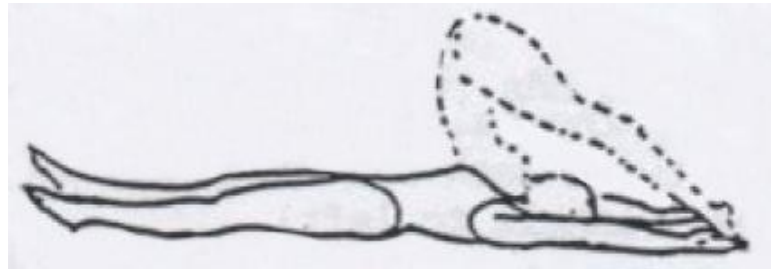
Transition vers un monde centré sur le cœur Yogi Bhajan

- a) Levez la jambe droite à 90°
 - b) Lever la jambe gauche à 45°
 - c) Ramenez les deux jambes ensemble au sol
 - d) Lever la jambe gauche à 90°
 - e) Levez la jambe droite à 45°
 - f) Ramenez les deux jambes ensemble au sol
- Continuez pendant 5 à 10mn



Allongez-vous sur le dos

Tendez les bras derrière la tête sur le sol
Levez les jambes en posture de la charrue, de sorte que vos orteils touchent vos mains.
Ramenez les jambes au sol et répétez 52 fois, en comptant +1 à chaque levée de jambes.



Variante de la posture de la Grenouille:

Accroupissez-vous sur la pointe des pieds, les genoux sont écartés, les talons sont soulevés et en contact, les bras sont tendus vers le sol, entre les jambes écartées

> Placez les mains entre les pieds, le bout des doigts écartés sont posés sur le sol, les pouces se touchent;

> La colonne vertébrale est droite et la tête est redressée, regardez devant vous;

> Inspirez en levant les fesses vers le ciel et en mettant la main gauche sur le chakra du cœur, l'extrémité des doigts de la main droite toujours au sol, les talons soulevés et les genoux effacés;

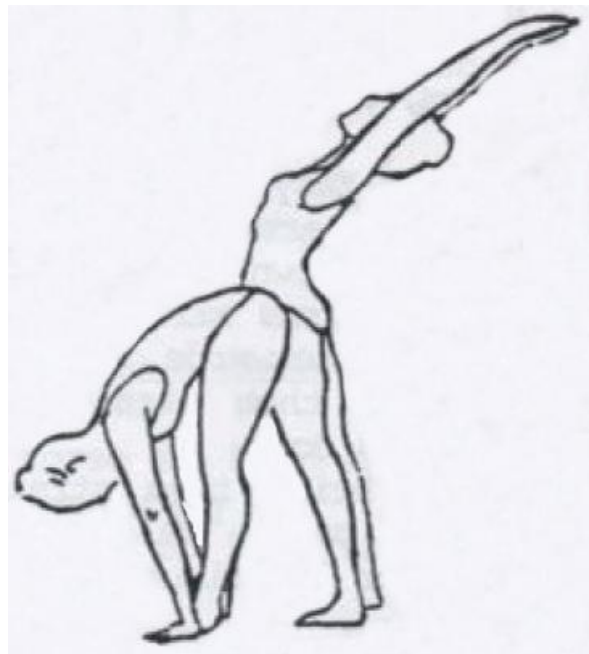
> Expirez en revenant à la position initiale: accroupis sur la pointe des pieds, les talons soulevés et en contact, les genoux de chaque côté des bras et les mains entre les pieds et l'extrémité des doigts sur le sol, les pouces en contacts.

Nota: à chaque fois que l'on lève les fesses, on alterne la main qui vient en contact avec le chakra du cœur (première fois main gauche, deuxième fois main droite etc...)

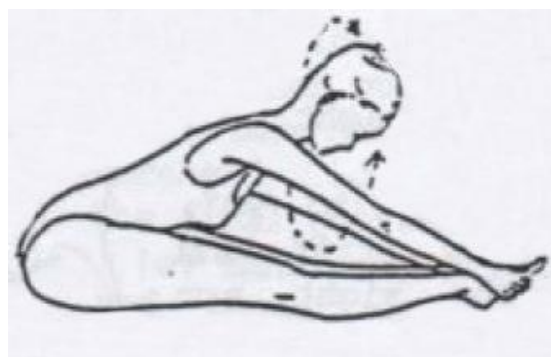
Le mouvement est rapide, la respiration puissante bien synchronisée avec le mouvement. Répétez 26 ou 52 fois, en comptant +1 à chaque levée des fesses.



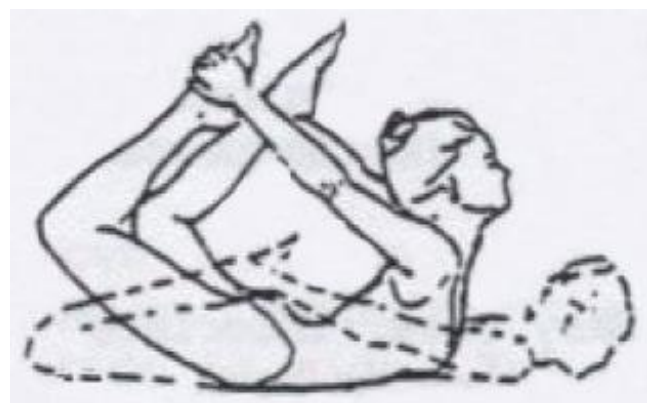
Debout, jambes légèrement écartés;
Bras tendus vers le ciel, biceps collés aux oreilles
a) Penchez-vous en avant pour toucher le sol
avec vos mains.
b) Redressez-vous en position initiale, bras
tendus vers le ciel en vous penchant en arrière
Répétez 52 fois, en comptant +1 à chaque fois
que vous touchez le sol.
la respiration est puissante bien synchronisé avec
le mouvement.



Asseyez-vous les jambes tendues devant vous et
attrapez les orteils.
Faites des rotations du cou en amenant le front
vers les genoux à chaque rotation.
Répétez 52 fois, en comptant +1 à chaque fois
que vous amener le front vers les genoux.



Allongez-vous sur le ventre et attrapez vos chevilles.
Sur 1, inspirez et prenez la posture de l'arc en levant
au maximum la tête et le menton.
Sur 2, expirez en posant les épaules et le menton au
sol tout en tenant vos chevilles
Répétez 52 fois, en comptant +1 à chaque fois que
vous levez la tête.



Relaxez-vous complètement sur le dos en écoutant
le son du Gong.

