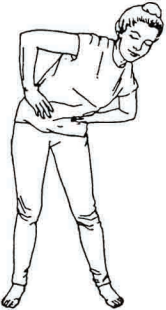


1 - Debout - penchez le torse en avant à partir des hanches - le dos parallèle au sol - les bras maintiennent le corps, les mains au dessus des genoux - inspirez en levant la tête et cambrant le dos - expirez, le menton descend sur la poitrine et le dos s'arrondit - servez-vous des mains, des genoux et des pieds pour maintenir une base stable - continuez rythmiquement et coordonné avec la respiration durant 7mn .

*Cet exercice agit sur les reins et le foie*



2 - Debout - les mains sur les hanches - bouger rapidement le torse en de grands cercles dans le sens des aiguilles d'une montre - respiration longue et profonde - tournez puissamment pendant 4mn puis changer de sens encore 4mn .

*Cet exercice régénère la rate et le foie - de petits malaises ou nausées sont possible car le foie se libère de toxines...*



3 - Assis en tailleur - les poings serrés à la hauteur de la poitrine - coudes fléchis vers l'extérieur - bras parallèles au sol - inspirez en tournant puissamment vers la gauche à partir des hanches - expirer en tournant vers la droite - 4mn - gardez les coudes hauts et laissez le cou suivre le mouvement.

*Cet exercice renforce les reins, le mouvement du cou permet une bonne irrigation sanguine du cerveau .*



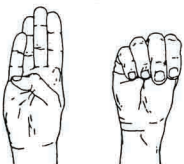
4 - Assis en tailleur - les bras tendu à 60° - écartez les doigts, paume vers le haut - ouvrez et fermez les mains rapidement en ammenant les doigts sur les paumes - respiration normale - 7mn -

*exercice excellent pour prevenir ou soigner l'arthrite.*



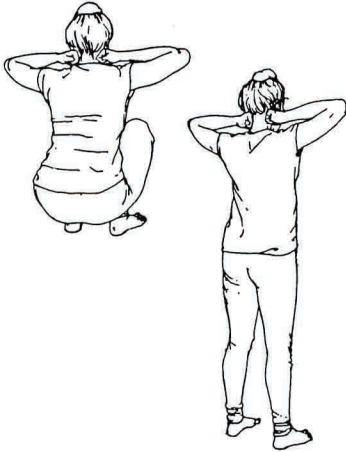
5 - Assis en tailleur - tendez les bras vers l'exterieur, parallèles au sol - les poings serrés, le pouce à l'interieur sous le petit doigt - inspirez par la bouche en pliant les coudes et en ramenant les poings sous les épaules - expirez par la bouche en tendant les bras comme un ressort, dans la position initiale - bouger rapidement et respirez vigoureusement - 6mn

*Élimine les tensions accumulées dans le cou et purifit le sang . Les peurs sont évacuées quand vous projetez vigoureusement les poings sur l'expir.*





6 - Assis en tailleur - tendre les bras devant soi, les poings fermés sur les pouces - commencez à tourner les poignets en petits cercles - le gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, le droit dans le sens contraire - les poings au niveau du cœur - les bras tendus, continuez 2mn -  
*Ajuste les muscles au dessus de la poitrine et décrispe cette zone .*



7 - Assis dans la posture de la corneille, pieds à plats et genoux pliés sur la poitrine - fermez les poings et placez-les dans la nuque à la racine des cheveux - écartez largement les coudes - inspirez en relevant le corps à la verticale - expirez en revenant dans la posture de la corneille - respiration profonde 3mn -



8 - Sitali pranayama : Assis en tailleur - enroulez la langue dans le sens de la longueur - laissez la dépasser légèrement de la bouche - inspirez doucement et profondément par la bouche à travers la langue - expirez par le nez - après 4mn continuez en écoutant le mantra "Duck Bhanjan" et méditez sur ses vibrations guérissantes en coordonnant la respiration sur le rythme de la musique encore 2mn

*Sitali Pranayama est efficace contre la colère et la mauvaise humeur - c'est une respiration rafraichissante - il est possible que la langue devienne amère, c'est l'action de purification engendré par ce pranayama -*



9 - Assis en tailleur - continuez à écouter le shabad - levez et bougez les bras rythmiquement - paumes vers le haut - les yeux fermés - laissez bouger votre corps comme il le sent - arrêtez de penser et bougez sur le rythme - 8mn -



10 - Assis sur les talons - placez les mains sur les cuisses - commencez à incliner le front vers le sol en rythme avec la musique (jaap sahib) - le rythme est de 4 allés-retours et le 5 rester l'inspir et l'expir sans se baisser - continuer 8mn -

*Cet exercice, pratiqué dans la "position du Rock" est connu pour guérir les problèmes de calcul du rein ou de vésicule biliaire.*



11 - Assis en posture méditative - laissez-vous devenir calme et uni avec vous même - sentez en vous briller une lumière divine - éliminez toute distance entre vous et l'énergie créatrice - placer vos mains en "fermeture de venus" en arrière de la tête, les coudes ouvert sur les cotés - appliquer une certaine pression - le dos bien droit et les yeux fermés - écouter ou chanter le "jaap sahib". ressentez les vibrations aller des mains à la tête si vous chantez ou entonner le mantra, sinon respirez doucement et profondément dans cette position pendant 8mn - puis relaxez-vous profondément 10mn -