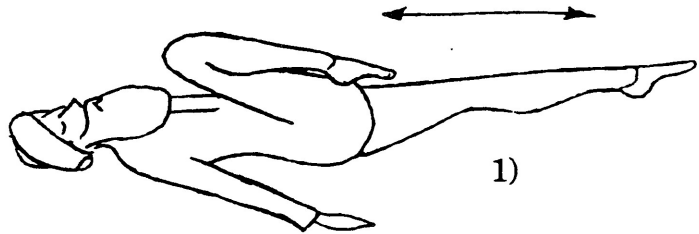
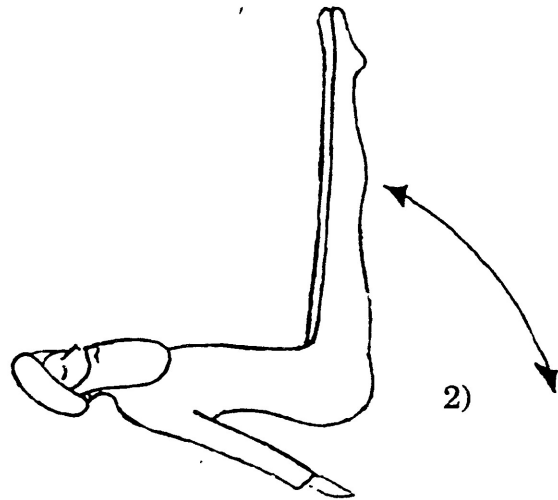


CENTRE DU NOMBRIL ET ELIMINATION (Yogi Bhajan 7/2/69)

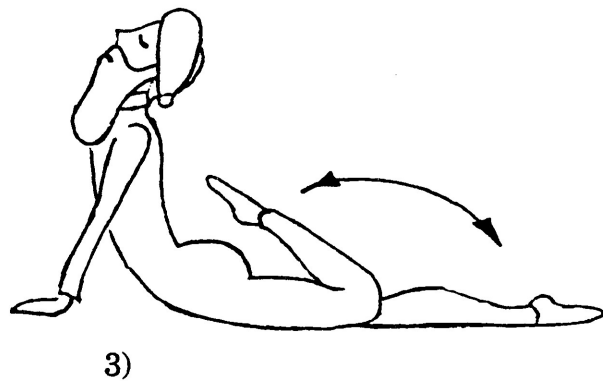
1) Allongé sur le dos, levez les deux jambes à 45 cm du sol, orteils pointés devant. Amenez alternativement les genoux sur la poitrine, comme un mouvement de bicyclette, mais en gardant les jambes parallèles au sol. Respirez longuement et profondément 1 à 2 minutes.



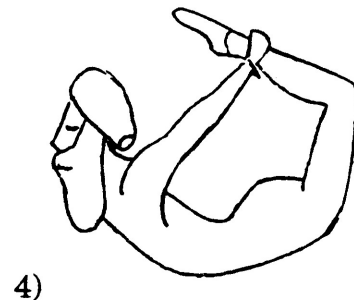
2) Allongé sur le dos, jambes jointes. Sur l'inspiration, levez les jambes à 90°, et abaissez-les sur l'expiration. Continuez 1 minute à un rythme assez rapide. Reposez-vous 30 secondes et recommencez 1 minute. Reposez-vous et recommencez encore.



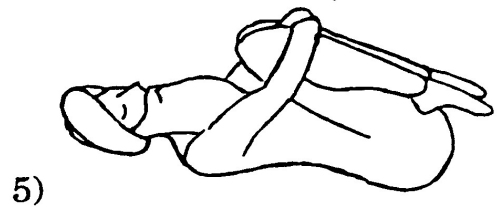
3) Tournez-vous sur le ventre, les paumes des mains à plat sous les épaules. Redressez-vous dans la posture du cobra et frappez alternativement les fesses avec les talons, en expirant lorsque le talon touche la fesse et en inspirant, les deux jambes sur le sol. Continuez 2 minutes.



4) Sur le ventre, attrapez les chevilles et étirez-vous dans la posture de l'arc. Regardez le ciel et roulez d'avant en arrière sur l'estomac. Inspirez vers l'arrière, expirez vers l'avant. Continuez 2 minutes.



5) Sur le dos, encerclez les genoux sur la poitrine et roulez d'avant en arrière en faisant le dos rond, du coccyx jusqu'à la nuque. Pratiquez sur une surface confortable. Continuez 2 minutes.



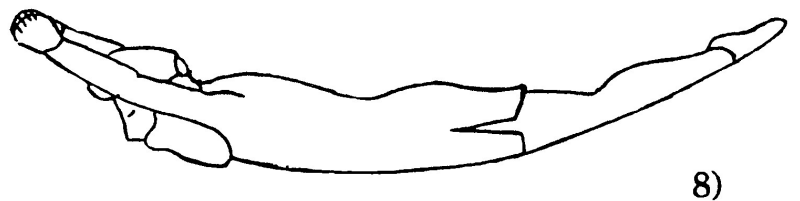
6) Assis sur les talons, attrapez vos talons et amenez le front sur le sol. Gardez la posture 1 à 2 minutes avec une respiration normale.



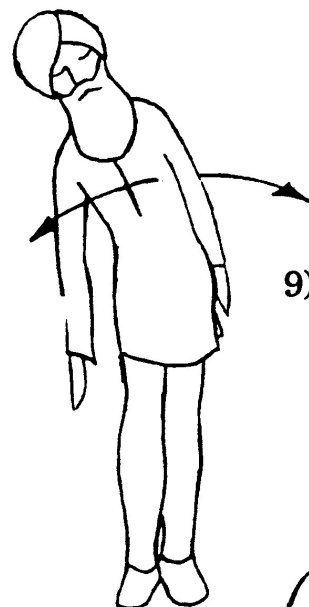
7) Sur le dos, prenez la posture de tension : levez les talons et la tête de 15 cm. Fixez les orteils et respiration du feu 2 à 3 minutes. Inspirez et expirez en relâchant la posture.



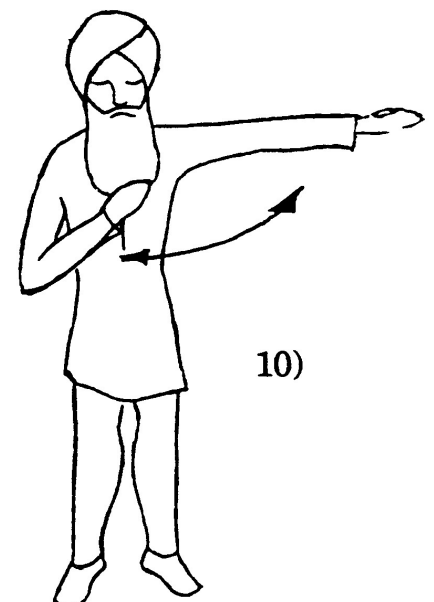
8) Sur le ventre, les bras tendus devant, mains en fermeture de vénus. Soulevez les bras et les jambes du sol, les bras collés aux oreilles. Respiration du feu 1 à 2 minutes.



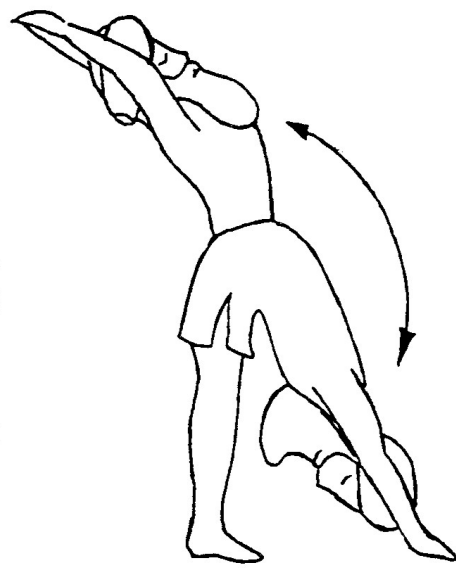
9) Debout, talons joints, laissez pendre les bras de chaque côté. Balancez le tronc comme le balancier d'un pendule, d'un côté et de l'autre, en inspirant à gauche et en expirant à droite. Continuez gracieusement 2 minutes.



10) Toujours debout, amenez la main droite sur le poumon gauche en étendant le bras gauche sur le côté et en pivotant le buste vers l'arrière sur l'inspiration. Puis pivotez de l'autre côté en amenant la main gauche sur le poumon droit et en étendant le bras droit sur le côté et vers l'arrière sur l'expiration. Gardez ce mouvement continu pendant 2 minutes.



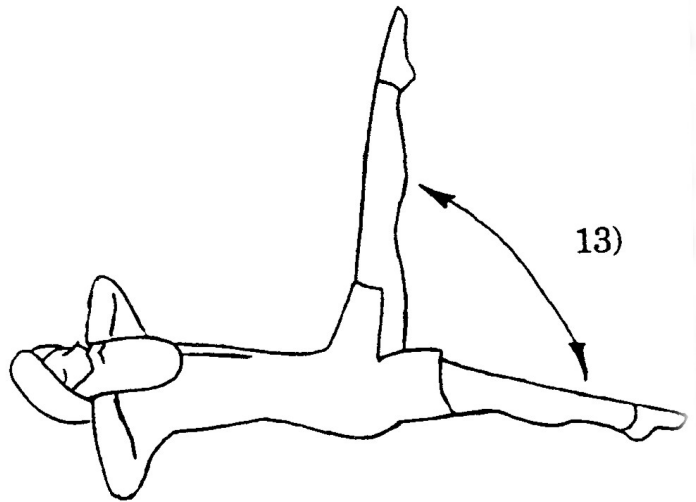
11) Debout, inspirez et étirez-vous en vous cambrant vers l'arrière en levant les bras au ciel, les pouces entrelacés. Tenez 10 secondes, puis expirez en amenant les paumes sur le sol, l'arrière des genoux restant droit. Inspirez en vous redressant et continuez ainsi 10 à 20 fois.



11)

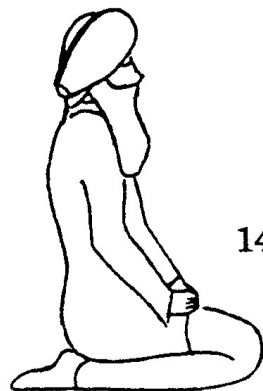
12) Allongé sur le dos, répétez l'exercice N°1.

13) Toujours sur le dos, les mains en fermeture de vénus sur la nuque (pas de cheveux entre), levez une jambe à 90° sur l'inspiration, abaissez-la sur l'expiration. Changez de jambe. Continuez 2 minutes.



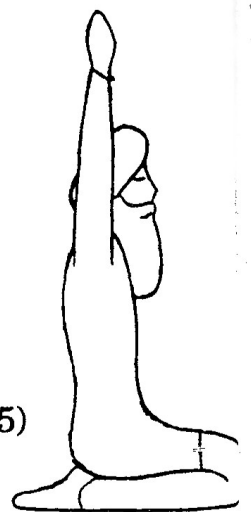
13)

14) Assis sur les talons, mains en fermeture de vénus posées sur les cuisses, respirez doucement et normalement, mais régulièrement. Inspirez SAT mentalement, expirez NAM. Continuez 5 minutes.



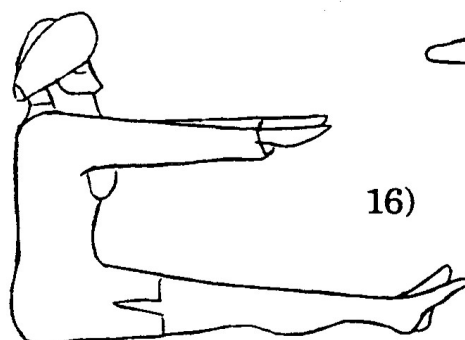
14)

15) Sat Kriya. Continuez rythmiquement pendant 2 minutes, puis inspirez, expirez et tirez le mulbhand.



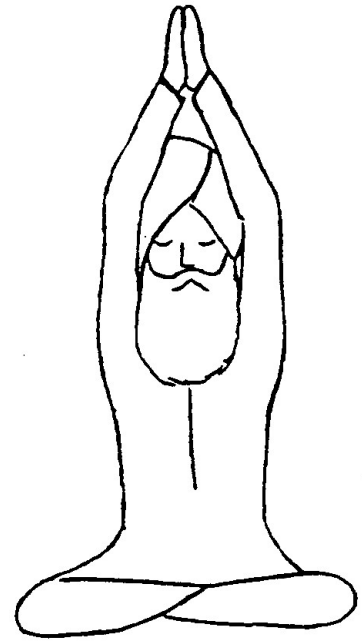
15)

16) Assis jambes tendues devant. Tendez les bras parallèles au sol. Respiration du feu 2 minutes.



16)

17) Venez immédiatement vous asseoir jambes croisées, levez les bras au-dessus de la tête, collés aux oreilles, les paumes jointes. Concentré au 3^e oeil, chantez EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU, 3 à 5 minutes. Relaxation finale.



17)

COMMENTAIRES : Notre style de vie moderne nous donne rarement l'occasion de marcher ou de faire suffisamment d'exercice pour que notre corps fonctionne correctement au niveau de l'intestin et du système d'élimination. Lorsque les déchets s'accumulent, ils empêchent une bonne assimilation des substances nutritives, provoquant ainsi un terrain favorable au développement des bactéries et des maladies.

Si l'élimination ne peut se faire par des voies normales, le corps essaiera d'expulser ses toxines par la peau, sous forme de boutons, éruptions, furoncle, etc... . Ce kriya travaille sur le système d'élimination dans son entier. L'énergie respiratoire et sexuelle est aussi stimulée. Les trois derniers exercices, permettent de faire monter cette énergie dans les centres supérieurs.