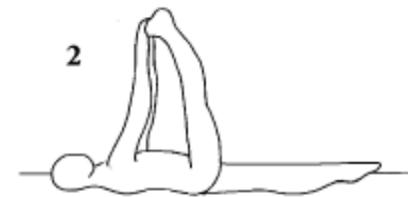


AWAKEN THE DIAPHRAGM – REVEILLER LE DIAPHRAGME

Yogi Bhajan, 26 septembre 1984 (extrait de Self Experience)



1. Charn Kamal Mudra gauche : Allongez-vous sur le dos et levez la jambe gauche à 90°. Attrapez les orteils du pied gauche avec les deux mains. Gardez les deux jambes tendues. Ne pliez pas les genoux. Chantez « Har » puissamment depuis le diaphragme, de façon rythmée et continue. **6 minutes.**



2. Charn Kamal Mudra droit : Toujours allongé sur le dos, levez la jambe droite à 90° et continuez à chanter comme dans l'exercice 1. Pompez le diaphragme avec force en créant le son « Har ». **5 minutes.**



3. Kamal Prakash Mudra : Asseyez-vous et tendez les jambes devant vous. Attrapez les orteils tout en gardant la colonne droite. Faites un mouvement de haut en bas en vous penchant à partir des hanches, pas à partir du cou ou de la colonne. Commencez par vous pencher de quelques centimètres puis doucement et graduellement penchez-vous de plus en plus. Chantez « Har » depuis le diaphragme de façon rythmée et continue. **2 ½ minutes.**

4. Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous. **6 ½ minutes.**

5. Secouez votre cou, secouez le haut de votre corps et ensuite secouez tout votre corps.

Dans les exercices 1 et 2, vous attrapez les pieds (Charn) et chantez « Har » pour stimuler votre diaphragme et le lotus (Kamal) du nombril. L'exercice 3 est une variation de Maha Mudra dans lequel le mouvement et le chant sont employés pour réveiller le diaphragme. S'il vous est impossible de garder les jambes tendues ou si elles tremblent lors des exercices 1 et 2 cela veut dire que les organes sous le diaphragme n'ont pas ce qu'il leur faut. Le système digestif et le métabolisme ont besoin de travailler et la graisse n'est pas régulée de façon proportionnée. Votre force et votre endurance ne sont qu'à la moitié de leur potentiel.

Pour une expérience vraiment puissante, faites chacun des exercices pendant 11 minutes. En 3 jours à peu près vous ferez l'expérience de « quelque chose que vous ne pouvez expliquer ou imaginer ». Faire les exercices 1 et 2 pendant 11 minutes peut créer un état de relaxation profonde qui ne peut être atteint par aucun autre moyen.

« Vous devez vaincre votre paresse et votre égo. Un effort non sincère est une trahison envers vous-même car vous n'essayez pas d'atteindre une expérience. » YB