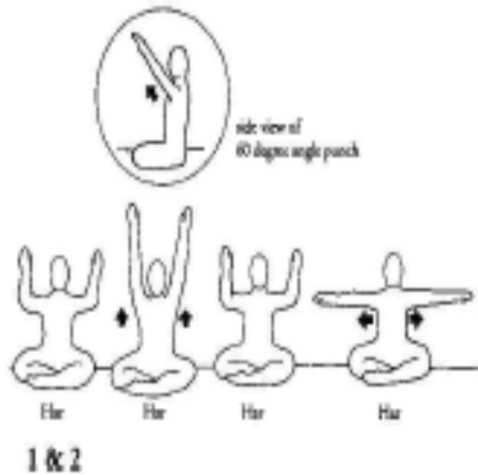


KUNDALINI YOGA FOR THE ART OF EQUILIBRIUM OF THE STOMACH

KUNDALINI YOGA POUR L'ART DE L'EQUILIBRE DE L'ESTOMAC

(Owners Manual for the Human Body)

Yogi Bhajan, 8 mai 1985



1. Assis en posture facile, pliez les coudes pour amener les mains à la hauteur des oreilles, écartées de la largeur des épaules.

Dans un mouvement rapide, comme un coup (mais en gardant les deux mains ouvertes), tendez les bras vers le haut et l'avant à 60°.

Ramenez les bras et les mains dans la position initiale et répétez le mouvement de coup vers les côtés, parallèles au sol. Dirigez la force vers l'extérieur.

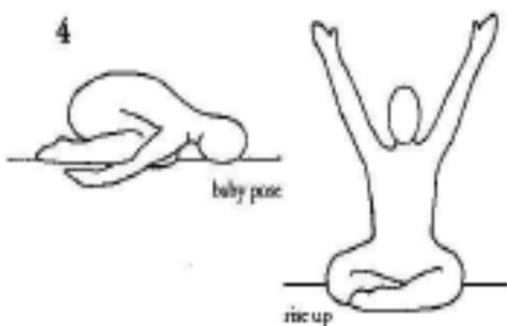
Ces mouvements étirent les coudes et les allongent de 2 millimètres environ. Après **1 minute**, commencez à chanter « Har » à chaque position en utilisant le bout de la langue et la puissance du centre du nombril. Continuez encore **2 ½ minutes**.

« L'estomac est un feu. Faites sortir la colère ! »

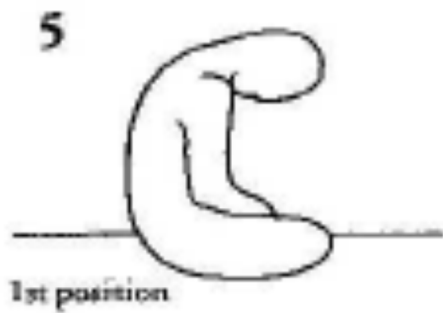
2. Répétez l'exercice 1 en tirant la langue à chaque fois que vous chantez « Har » sur chaque position. (4 « Har » = 2 secondes). Frappez avec colère et force. Devenez fou ! **2 ½ minutes**.

(Yogi Bhajan a montré comment chanter « Har » en utilisant un ton haut, comme une voix de fausset.)

3. Pliez les bras à 90° au niveau des coudes, les mains fermées en poings près des oreilles. Pivotez le corps à droite et à gauche. Gardez la langue tirée et chantez « Har » à chaque mouvement. Devenez fou ! **1 ½ minute**.



4. Prenez la posture du bébé, le front sur le sol. Soyez relaxé et endormi pendant que vous chantez « Har Har Mukande » à partir du nombril pendant **9 ½ minutes**. (la version d'Avtar Singh était utilisée pendant le cours). Gardez la langue vivante avec le son (Yogi Bhajan jouait du gong). Puis redressez-vous en posture facile, tendez les bras à environ 60° sur les côtés et continuez à chanter. **1 ½ minute**. Inspirez, gardez l'air pendant 10 secondes, expirez.



5a. Restez en posture facile, placez les mains dans le giron et laissez pendre votre tête, totalement relâchée, laissez tomber vos épaules. Sentez-vous très fatigué et très triste. « Faites sortir la tristesse ». Méditez silencieusement sur une musique méditative pendant **3 ½ minutes**.

Restez dans cette position et commencez à chanter la version de Kulwant Singh de « Chattr Chakr Vartee » (Healing sounds of the ancients, volume 1). **3 minutes**.

5b. Puis redressez-vous, sentez-vous exalté, magnifiez, sanctifiez et glorifiez-vous et continuez à chanter encore **3 minutes** (Yogi Bhajan jouait du gong, en demandant aux élèves de continuer le mantra même si le son du gong s'accroissait.)

Pour finir : inspirez, gardez l'air pendant 30 secondes ou plus et expirez. Répétez cette séquence respiratoire encore 3 fois.

Commentaires : si vous ne connaissez pas l'art de l'équilibre de votre estomac, vous n'avez pas vécu...

La totalité de la sensibilité créative du corps est dans l'estomac. C'est l'estomac qui envoie un message au cerveau de coordonner l'ensemble du système. Tishi Taanaan a découvert que le cœur et le cerveau sont soumis à l'estomac... Quand les anciens yogis ont appris ce fait, ils ont développé toute une science de jeune et de combinaisons d'aliments...

Quand vous êtes émotif, votre estomac va mal, quand vous êtes en colère, votre estomac va mal. C'est Agn Granthi, c'est là où votre vie et votre feu est. La région des coudes contrôle l'estomac et cette série de yoga ouvre les coudes pour travailler sur l'estomac. (Yogi Bhajan indiqua la partie supérieure du bras, du coude à l'épaule.)

Pratiquer cette série régulièrement « éloignera toute la peur de votre personnalité. La tristesse et la peur s'envoleront ».

Chattr chakr vartee, chattr chakr bhugatay
Suyambhav subhan, sarab daa sarabjugatay,
Dukaalang pranaasee, dayaalang saroopay,
Sada ang sangay, abhanhanh bibhootay

Tu t'étends dans les quatre directions. Tu es maître des quatre directions. Tu tires ta lumière de toi-même. Tu es uni à tout l'univers. Destructeur des peines de l'existence, incarnation de la compassion. Tu es toujours en nous. Tu es le donateur éternel de pouvoirs impérissables.