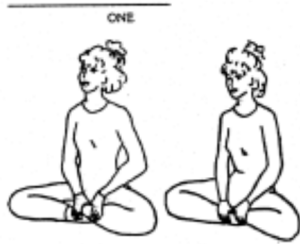


Brain Set – Série pour le cerveau

Yogi Bhajan (Expanding Intuition)



1. En posture facile, placez les mains sur les chevilles. Pendant cet exercice, la bouche est ouverte. Cambrez le dos vers l'avant et poussez la mâchoire inférieure vers l'extérieur en avançant les dents du bas, la tête vers le haut. Puis courbez le dos vers l'arrière et ouvrez grand la bouche. Fléchissez la totalité de votre colonne et respirez puissamment par la bouche. Continuez **3-4 minutes**. *Cet exercice agit sur le cerveau frontal.*



2. Posture du corbeau. Accroupissez-vous, les pieds à plat sur le sol, légèrement dirigés sur les côtés et écartés de la largeur des épaules. Gardez la colonne droite. Placez les mains sur la taille. Inspirez par la bouche et poussez la mâchoire inférieure vers l'avant en avançant les dents du bas, en vous redressant. Puis expirez par la bouche grande ouverte en redescendant en posture du corbeau. Continuez **2-3 minutes** à un rythme modéré. *Cet exercice agit sur les points méridiens des cuisses qui sont connectés à l'énergie sexuelle et à la compassion. L'os des cuisses contrôle l'équilibre de potassium et calcium et les flux entrants et sortants d'énergie.*



3. En posture facile, croisez les doigts derrière le cou. Gardez le cou droit et commencez à pivoter puissamment de gauche à droite. Chantez puissamment à voix haute :

Hari Har, Hari Har, Hari Har, Hari

En frappant le haut du palais, derrière les dents avec le bout de la langue. 1 répétition toutes les 2-3 secondes. Coordonnez le mouvement au rythme du mantra pendant **4 minutes**. *Cet exercice stimule les glandes thyroïde et parathyroïde.*



4. Posture du célibataire. Commencez à genoux, assis sur les talons, puis écartez les jambes et asseyez-vous entre vos talons, l'intérieur des cuisses et des fesses sur le sol, entre les chevilles et les pieds qui sont aussi au sol. Gardez la colonne droite. Croisez les doigts en mudra de venus derrière le cou et commencez à vous incliner en touchant le sol uniquement avec votre menton. Réalisez l'exercice au rythme suivant sur 10 temps : 1 en bas, 2 en haut, 3 en bas, 4 en haut, 5 en bas, 6 en haut, 7 en bas, 8 en haut, restez en haut pour 9 et 10. Continuez **15 minutes**.

Cet exercice soulage les problèmes de la sphère reproductrice et la glande pituitaire qui est associée au troisième œil, au 6^{ème} chakra et à l'intuition. Quand le menton touche le sol, la parathyroïde est stimulée. Cet exercice est une pratique yogique destinée à changer la totalité de votre être.



5. En posture facile, placez les mains sur le sol de chaque côté. Gardez les coudes tendus. Ecoutez une musique (suggestion : Wahe Guru, Wahe Jeeo). Si vous n'avez pas de musique faites la posture et respirez longuement et doucement pendant **7-11 minutes**. Commencez à faire des rotations rythmées de tout le corps dans chaque direction (dans le sens des aiguilles d'une montre, ou le sens contraire ou les deux) en faisant des mouvements amples à partir du nombril. Bougez avec la musique et quand le chant commence, imitez les sons en chantant exactement en même temps que la musique. *Cet exercice agit sur la parathyroïde et développe le pouvoir d'écouter.*



SEVEN



6. En posture facile, les avant bras repliés vers le haut sur les côtés, les mains au niveau du visage. Les paumes sont tournées vers l'extérieur, à l'opposé l'une de l'autre, écartées d'environ 45 centimètres.

Tendez l'avant-bras droit vers l'extérieur, parallèle au sol, paume vers le bas. Puis revenez en position initiale et recommencez avec le bras gauche. Continuez cet exercice en alternant les bras rapidement et fermement pendant **6 minutes**.

7. En posture facile, les mains au niveau des épaules, fermées en poings, les pouces à l'intérieur appuyant sur le mont à la base du petit doigt. Les mouvements sont réalisés suivant le rythme suivant en 4 temps :

EIGHT



A Tendez le bras droit vers l'extérieur et le haut à 60° (position 2) et revenez (position 1)

B tendez le bras gauche vers l'extérieur et vers le haut à 60° (position 2) et revenez (position 1)

C Amenez les deux bras tendus au-dessus de la tête, parallèles entre eux (position 3)

D Ramenez les bras (position 1)

Continuez ce rythme rapidement et puissamment pendant **6-7 minutes**.

NINE



8. En posture facile, tendez les bras devant vous, parallèles au sol, les paumes vers le haut. Repliez les majeurs (doigt de Saturne) à l'intérieur des paumes et verrouillez les avec les pouces. Les autres doigts sont droits. Faites un mouvement de pompage de haut en bas des deux bras ensemble ; 30 cm au-dessus de la position initiale, 30 cm en dessous. La respiration va naturellement se synchroniser avec le mouvement. Gardez les coudes tendus et bougez rapidement et puissamment pendant **3 minutes**. Cet exercice dissout les dépôts présents dans le cou, qui bloquent la circulation vers le cerveau. Il agit aussi sur la patience, la qualité du doigt de saturne.

9. Posture de la grenouille. Gardez la colonne droite, accroupissez-vous sur la pointe des pieds, les talons en contact et les genoux largement écartés. Les bras entre les genoux et les bouts des doigts au sol. Inspirez en tendant les jambes tout en restant sur la pointe des pieds. Amenez le front vers les genoux, aussi près que possible. Puis expirez en revenant accroupi et en frappant vigoureusement les fesses sur les talons. Respirez profondément et puissamment en bougeant et faites **54 répétitions, environ 3 minutes**.