

## For the Back – Pour le dos

Yogi Bhajan, 30 novembre 1983

(17-19 minutes)



1. Assis en posture facile, joignez les mains au centre de la poitrine (mudra de prière). (1A). Puis levez le bras gauche à 60°, la paume vers le haut tout en levant les genoux le plus haut possible. (1B) Ramenez les mains dans la position de départ en les frappant et en baissant les genoux. Répétez ce mouvement avec le bras droit. Continuez en alternant les bras. Expirez en levant le bras et expirez en le baissant, pendant **4-5 minutes**.

Levez les genoux avec force, respirez lourdement et avec force et rentrez dans le rythme.

*Cet exercice agit sur la 3<sup>ème</sup> vertèbre et la hanche. Fait correctement, il aide à prévenir les lombalgies et développe la coordination motrice.*



2. Assis en posture facile, les mains sur les hanches. (2A) Expirez en amenant la tête vers un genou (2B), inspirez partiellement en vous redressant, expirez et amenez la tête sur l'autre genou, inspirez partiellement en vous redressant et continuez. **3-4 minutes**. « Soyez sauvage ! »



3. Assis en posture facile, les mains sur les genoux, inspirez en fléchissant la colonne vers l'avant et expirez en la fléchissant vers l'arrière. (3A, B) La respiration est légèrement plus lente que la respiration du feu. Gardez les coudes droits tout le long. Continuez **3 minutes**.



4. Assis en posture facile, les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les avant-bras redressés vers le haut, les paumes dressées (4A), commencez à pivoter d'un côté à l'autre dans un mouvement de baratte. (4B) Inspirez à gauche, expirez à droite. La respiration est légèrement plus lente que la respiration du feu. **3 minutes**.



5. Toujours en posture facile, étendez les bras sur les côtés, parallèles au sol. Battez des bras de haut en bas au rythme de la respiration du feu. (5) Gardez les coudes tendus tout le long. **2 minutes.**

*Cet exercice est bon pour les glandes lymphatiques et purifie le sang.*



6. En posture facile, étendez les bras devant vous parallèles au sol. De nouveau, commencez à battre des bras de haut en bas au rythme de la respiration du feu. (6) **1 minute.**

7. En posture facile, faites de grands cercles de l'avant vers l'arrière avec les bras comme si vous nagez le dos crawlé. (7A-C). Chantez Har, Har, Har, ... d'un ton vif et monotone. Coordonnez le mouvement et le chant. Gardez les bras tendus tout le long. **30 secondes.**



8. Accroupissez-vous en posture du corbeau, les mains sur les hanches. Redressez-vous et revenez en position accroupie (8A, B) en chantant Har, Har, Har, ... en rythme, à vive allure. Continuez **2 minutes** en restant droits en haut et en bas, ne vous penchez pas !

*A noter : les femmes enceintes ne doivent pas faire cet exercice.*

« Il y a trois choses à faire dans la vie : aimer, apprendre et vivre ! Juste aimer ne suffit pas – l'amour n'est pas tout. Si vous n'apprenez pas, vous ne pouvez pas aimer – vous enchainerez les erreurs et les névroses. Aimez, apprenez et vivez ! »

