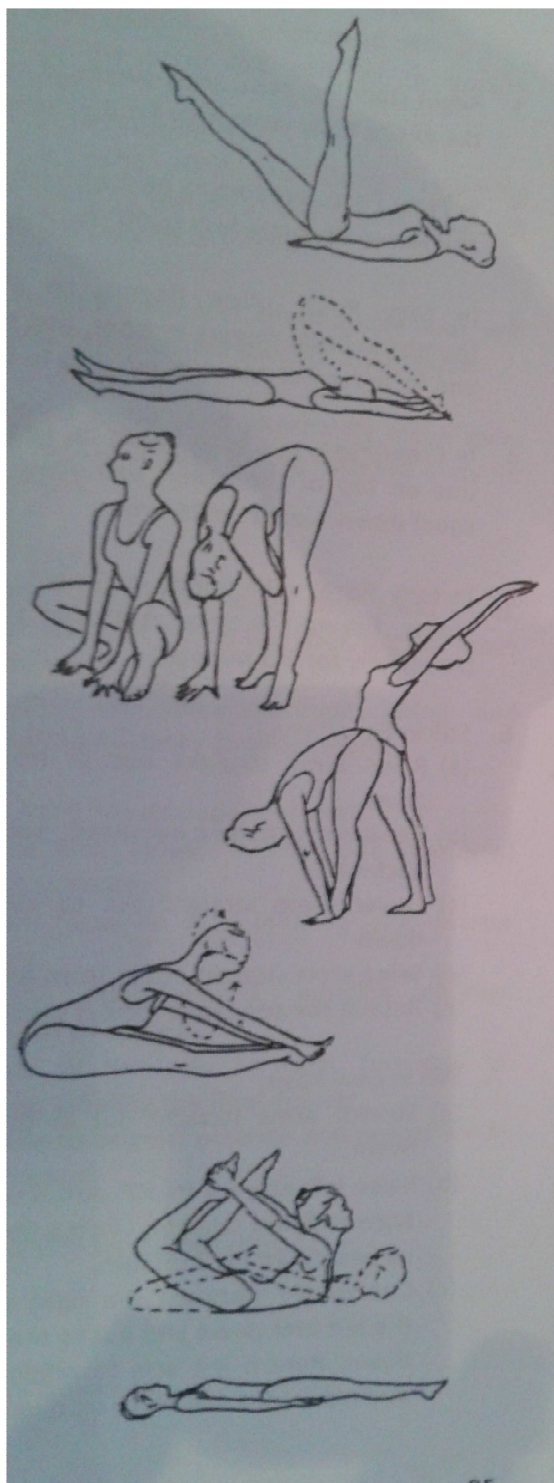


Yogi Bhajan (Transition to a heart centered world)



1.

- A Levez la jambe droite à 90°
- B Levez la jambe gauche à 45°
- C Ramenez les deux jambes ensemble au sol
- D Levez la jambe gauche à 90°
- E Levez la jambe droite à 45°
- F Ramenez les deux jambes ensemble au sol

Continuez pendant **5-10 minutes**.

2. Allongé sur le dos. Tendez les bras derrière la tête sur le sol. Levez les deux jambes en posture de la charrue pour toucher vos mains au-dessus de la tête. Ramenez les jambes et répétez **52 fois**, en comptant 1 à chaque levé de jambes.

3. En posture de la grenouille :

- Comptez 1 en vous redressant, la main gauche sur le cœur
- Comptez 2 les hanches vers le bas
- Comptez 3 les hanches vers le haut, la main droite sur le cœur
- Comptez 4 les hanches vers le bas
- Continuez et comptez jusqu'à **108**.

4. En position debout, les bras tendus, collés aux oreilles :

- Sur 1, penchez-vous en avant et touchez le sol
- Sur 2 redressez-vous

Continuez en comptant jusqu'à **108** (54 flexions complètes).

5. Asseyez-vous les jambes tendues devant vous et attrapez les orteils. Faites des rotations du cou en amenant le front vers les genoux à chaque rotation. **52** rotations.

6. Allongez-vous sur le ventre et attrapez vos chevilles. Sur 1, inspirez et prenez la posture de l'arc, vers le haut. Sur 2, expirez et relâchez au sol. Comptez 1-2, 3-4, 5-6, etc. jusqu'à **108** (54 cycles haut/bas).

7. Relaxez-vous complètement sur le dos en écoutant une méditation Gong.