

SE DÉBARASSER DE LA COLÈRE INTÉRIURE

21 Septembre 1988

La colère intérieure est la base des complexes d'infériorité et de supériorité, de la manipulation et des mensonges, de toutes les maladies de peau, des mauvais comportements, des préméditations fausses, des faillites et de la destruction des relations. La colère intérieure vous empêche d'être en relation avec vous-même. Cette série travaille sur le système du corps pour nous permettre de nous débarrasser de notre colère intérieure.

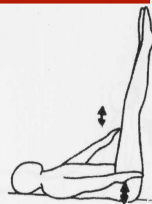
2&3

2°
1'20 / 1'40 / 2'



3°
1' / 1'15 / 1'30

4°
1'40 / 2' / 2'30



4



5

1'20 / 1'40 / 2'

6°
1'40 + 20'
2' + 25'
2'30 + 30'



6

1° 1' / 1'15 / 1'30

1. Allongez-vous sur le dos de façon détendue, les bras le long du corps, paumes tournées vers le haut et les jambes légèrement séparées. Ronflez. 1 ½ minute.

2. Toujours allongé sur le dos jambes tendues devant vous, levez les de 15 cm et tenez la posture. 2 minutes. Cet exercice équilibre la colère. Il met la pression sur le nombril pour équilibrer tout le système.

3. Restez dans la posture jambes soulevées de 15 cm, sortez la langue et faites la respiration du feu par la bouche. 1 ½ minute.

4. Encore sur le dos, levez les jambes à 90 degrés. Avec les bras au sol à vos côtés commencez à battre le sol avec toute la colère dont vous êtes capable. Battez fort et vite. 2 ½ minutes.

5. Toujours sur le dos, portez vos genoux à votre poitrine et sortez la langue. Inspirez par la bouche ouverte et expirez par le nez. 2 minutes.

6. Asseyez-vous dans la posture du célibataire, fesses par terre entre vos talons. Croisez les bras devant votre poitrine et pressez les fortement sur le cage thoracique. Pliez-vous vers l'avant et portez votre front à terre comme si vous vous incliniez. 2 ½ minutes en bougeant au rythme d'environ 30 saluts par minute, puis pour encore 30 secondes accélérez le rythme aussi rapidement que vous le pouvez.

7. Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Commencez à battre toutes les parties de votre corps avec vos paumes ouvertes. Rapidement. 2 minutes.

7° 1'20 / 1'40 / 2'

2' / 2'30 / 3'



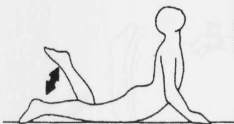
8



9a

9°

40' / 20' / 20'
50' / 25' / 25'
1' / 30" / 30"



9b

8. Levez-vous. Pliez-vous vers l'avant, le dos parallèle au sol, laissez pendre vos bras et vos mains de façon détendue. Restez dans cette position et chantez pendant 3 minutes. (En cours Yogi Bhajan a joué «Gourou, Gourou, Ouahé Gourou, Gourou Ram Das Gourou. »)

9. En continuant à chanter venez dans la posture du cobra. Gardez les coudes droits et étirez la colonne. 1 minute. 9A. Commencez à faire des cercles avec la tête en continuant à chanter. 30 secondes. 9B. Toujours en cobra tapez le sol en alternant les pieds. 30 secondes.

10. Asseyez-vous en position facile et fermez les yeux. Étirez les bras au dessus de votre tête, maintenez les coudes tendus, croisez les doigts en pointant les index vers le haut. Faites le Sat Kryia pour 1 minute et 15 secondes.

11. Allongez-vous dans la posture du mort et détendez-vous 5 minutes.

11° 5'

10°
1' / 1'15 / 1'15



10