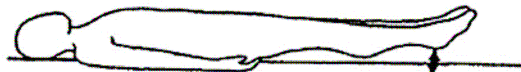


SE LIBERER DE LA COLERE INTERIEURE

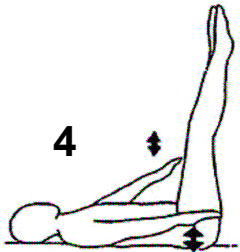
Enseigné par Yogi Bhajan le 21 septembre 1988

Extrait de Owner's Manuel for the Human Body

La colère intérieure est à l'origine des complexes d'infériorité et de supériorité, de la manipulation et du mensonge, de toute les maladies de peau, des mauvais comportements et des faux calculs, du sabotage de la réussite professionnel, et de la destruction des relations. La colère intérieure vous empêche d'être en relation avec vous-même. Cette série d'exercices agit sur l'organisme pour nous libérer de notre colère intérieure.



2 & 3



1. Allongé sur le dos en posture de relaxation, les bras le long du corps, paumes vers le ciel, les jambes légèrement écartées. Faites semblant de ronfler. 1 ½ min

2. Toujours allongé sur le dos, jambes tendues, levez les talons à 20 cm du sol, et maintenez cette posture. 2 min

Cet exercice équilibre la colère; il génère une pression sur le nombril pour équilibrer tout l'organisme.

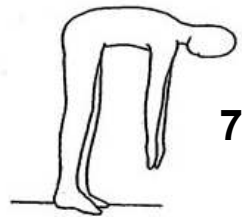
3. Dans la même posture (allongé sur le dos, jambes tendues, talons à 20 cm au-dessus du sol), tirez la langue et faites la respiration du feu par la bouche. 1 ½ min

4. Toujours allongé sur le dos, levez les jambes tendues à la verticale, les bras de chaque côté du corps. Frappez le sol avec toute la colère que vous avez. Frappez fort et vite. 2 ½ min

5. Toujours allongé sur le dos, amenez les genoux sur la poitrine, les bras autour des jambes pliées. Tirez la langue. Inspirez par la bouche et expirez par le nez. 2 min



6. Assis en posture du Célibataire, les fesses reposant sur le sol entre les talons. Croisez les bras sur la poitrine, et pressez-les fortement contre la cage thoracique. Penchez le buste vers l'avant et amenez votre front sur le sol comme pour vos prosterner, puis redressez-vous. Mouvement régulier d'un cycle toutes les 2 secondes, pendant 2 ½ min, puis allez le plus vite possible pendant 30 secondes supplémentaires.



7. Assis, les jambes étirées devant vous, tambourinez rapidement sur tout votre corps avec les paumes des mains. 2 min

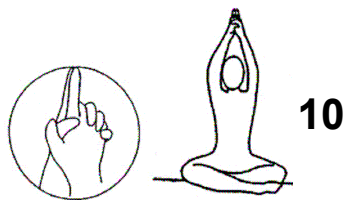
8. Debout, penchez-vous vers l'avant, en amenant le dos parallèle au sol; laissez pendre les bras et relâchez complètement les mains. Maintenez cette posture et chantez pendant 3 minutes (durant ce cours, Yogi Bhajan a fait chanter *Gurū Gurū Wāhe Gurū Gurū Rām Dās Gurū*).



9. Continuez de chanter et venez en posture du Cobra, les bras tendus et la colonne vertébrale étirée. 1 min

9a. Maintenez cette posture, et continuez de chanter. Faites de larges cercles avec votre tête. 30 sec

9b. Toujours en posture du Cobra, frappez le sol avec un pied, puis avec l'autre. 30 sec



10. Assis en posture confortable, les yeux fermés, tendez les bras au-dessus de la tête, entrelacez les doigts tout en maintenant les index tendus l'un contre l'autre. Faites le *Sat Kriya*. 1 min 15 sec

11. Allongez-vous en *Savāsana* (posture du Cadavre), les bras le long du corps, et relaxez-vous. 5 min

