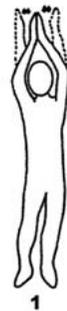


SÉRIE POUR RENFORCER SA RÉSISTANCE ET ALLUMER SON SYSTÈME GLANDULAIRE

Cette série, faite chaque jour 30 minutes, retardera votre vieillissement. Elle stimule toutes les glandes du corps et renforce votre résistance. Chacun de ces exercices est exécuté 8 fois de suite et l'on chante le mantra « Har ». Cette série est tirée du livre « Owner's manual for the human body » et elle a été enseignée par Yogi BHAJAN le 14 et le 16 juillet 1985.

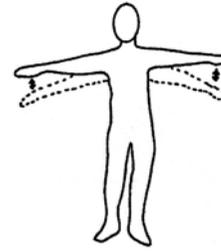
1. Debout les pieds joints, frappez des mains au dessus de votre tête 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
2. Penchez-vous 8 fois en avant et relevez-vous en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
3. Levez et abaissez vos bras tendus 8 fois de suite en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
4. En partant de la position debout, les 2 pieds dans l'alignement l'un de l'autre et les bras écartés, sautez légèrement sur place en croisant à la fois les 2 bras et les 2 jambes et en intervertissant de place les 2 pieds. Pratiquez 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.



1



2



3



4a



4b

5. Prenez la posture de l'archer avec la jambe droite en avant. Avancez le genou droit en fléchissant la jambe droite 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
6. Faites le même exercice en vous appuyant maintenant sur la jambe gauche.
7. Refaites l'exercice n° 4.



5a



5b



6a



6b



7a



7b

8. Levez les bras à la verticale et penchez-vous 8 fois en arrière en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
9. Refaites l'exercice n° 4.
10. Levez les bras à la verticale et penchez-vous 4 fois sur le côté à droite puis, 4 fois sur le côté à gauche en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
11. Allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux contre la poitrine en les entourant avec vos bras et relaxez-vous dans cette posture.



8



9a



9b



10a 10b 10c



11