

1) **Pratiquez chat-vache** en alternance pendant **3 minutes**. Puis inspirez en posture de la vache, poumons pleins pendant **10 secondes**. Expirez.

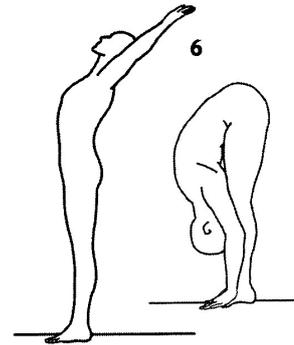
2) **Posture de la vache (variante)**. En posture de la vache, inspirez et tendez la jambe droite derrière aussi haut que possible et redressez la tête. Expirez et repliez le genou sous le torse en rentrant la tête. Répétez **30 fois** ce mouvement puis inspirez et tendez la jambe droite en haut et en arrière, expirez, gardez les poumons vides pendant **10 secondes**. Recommencez avec la jambe gauche **30 fois**.

3) **Mouvement de balancier**. Asseyez-vous sur les talons, les genoux écartés. Croisez les bras contre la poitrine de façon décontractée et saisissez le bras opposé juste au-dessus des coudes. Inclinez-vous d'un côté puis de l'autre en un mouvement continu. Inspirez en vous redressant, et expirez en vous inclinant de chaque côté pendant **1 minute**. Inspirez, gardez les poumons pleins, expirez.

4) **Rotations du torse - variante avec gyan mudra**. Toujours assis sur les talons, levez les bras en gardant les avant-bras parallèles au sol et les coudes pliés à 90°. Les mains en gyan mudra, concentrez-vous sur le point entre les sourcils, et pivotez le tronc en inspirant à gauche et en expirant à droite. Respirez puissamment. Faites **60 rotations**. Inspirez au centre, gardez les poumons pleins, concentrez-vous. *Détendez-vous*.

5) **Flexions de la colonne**. Joignez les genoux et posez les paumes des mains sur les cuisses. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils, cambrez le dos, puis arrondissez-le, avec un rythme constant, en respirant puissamment. Faites **108 flexions**, puis inspirez, tirez toutes les fermetures pendant **10 secondes**, en gardant les poumons pleins. Expirez et restez assis dans le calme. Méditez en silence sur la respiration - en projetant silencieusement **SAT** sur l'inspiration, et **NAAM** sur l'expiration - pendant **30 secondes**. Inspirez, expirez, *détendez-vous*.

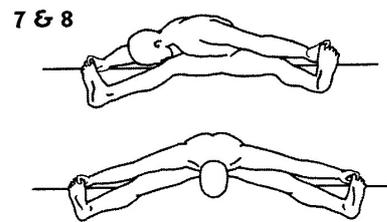
6) **Étirements avant.** Mettez-vous doucement debout et secouez les jambes. Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, accrochez les pouces ensemble, les paumes tournées vers l'avant. Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête en les gardant serrés contre les oreilles. Étirez-vous en arrière, en étirant la cage thoracique et en utilisant toute la capacité pulmonaire. Laissez aller la tête en arrière. Expirez et penchez-vous en avant pour toucher le sol avec les mains, sans plier les jambes. Répétez **30 fois** ce mouvement. Inspirez, étirez-vous en arrière et gardez la posture, poumons pleins, quelques secondes. Expirez et penchez-vous en avant. Laissez les bras pendre et *détendez-vous* complètement pendant **30 secondes** dans cette posture.



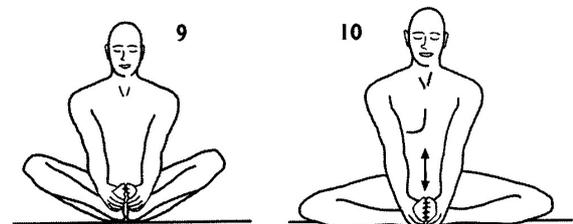
7) **Éirement du nerf de vie.** Asseyez-vous les jambes tendues et écartées largement. Penchez-vous et attrapez les orteils. Inspirez et étirez la colonne vers le haut, expirez en vous inclinant vers la gauche. Inspirez et redressez-vous au centre, expirez en vous inclinant vers la droite. Continuez pendant **2 minutes**. Gardez les jambes tendues. Écartez les jambes encore plus largement et continuez **encore 1 minute**.



8) **Éirement du nerf de vie.** Assis comme dans l'exercice précédent, les jambes écartées largement : inspirez en vous étirant vers le haut, gardez les poumons pleins **3 secondes**, puis expirez en vous inclinant devant au centre et en maintenant une pression continue. Restez étiré dans cette position et respirez longuement et profondément pendant **1 minute**. Inspirez, inclinez-vous un peu plus en avant. Expirez et redressez-vous.



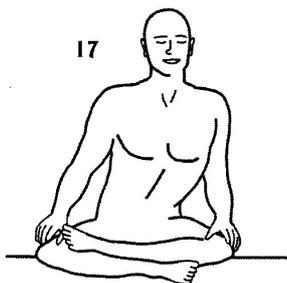
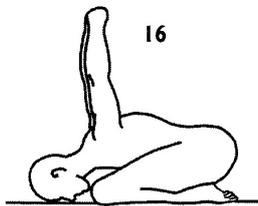
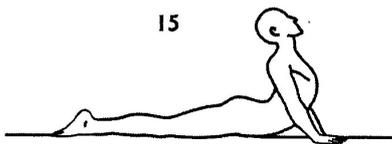
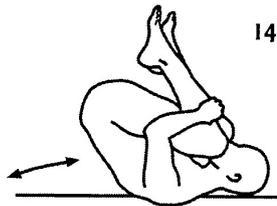
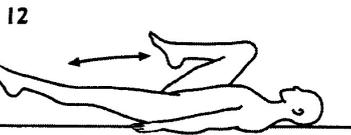
9) **Posture du papillon.** Assis, les plantes des pieds pressées l'une contre l'autre, enserrez les pieds avec les mains. Gardez la colonne et la tête droites et commencez à lever puis abaisser les genoux énergiquement. Les genoux bougent d'environ 25 à 30 cm. Continuez vigoureusement pendant **1 minute**.



10) **Étirements en posture du papillon.** Gardez la même posture, les genoux pressés vers le bas. Étirez la colonne vertébrale vers le haut. Expirez et inclinez-vous devant vous pour amener le torse le plus bas possible. Continuez à vous étirer en respirant puissamment pendant **1 minute**. Inspirez en vous redressant, gardez les poumons pleins pendant **5 secondes**, expirez en vous inclinant devant vous. Gardez les poumons vides pendant **5 secondes**. *Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous.*



11) **Élévations du pelvis.** Toujours allongé sur le dos, pliez les genoux, placez les pieds à plat par terre contre les fesses, et saisissez les chevilles. Inspirez et soulevez les hanches aussi haut que possible, expirez et abaissez-les. Inspirez en montant, expirez en descendant. Pratiquez **24 fois** ce mouvement. Pour terminer, inspirez, levez les hanches, gardez les poumons pleins pendant **10 secondes**. Expirez et relaxez-vous sur le dos.



12) **Mouvement de piston avec les jambes.** Allongez-vous sur le dos et pointez les pieds en avant. Levez les jambes jointes, les talons à 45 cm du sol, et commencez un mouvement de piston avec les jambes. (Ce n'est pas un mouvement de bicyclette). Synchronisez le mouvement des jambes avec la respiration. Lorsqu'une jambe se tend devant, l'autre se replie. Les deux jambes bougent simultanément et les pieds restent parallèles au sol. Continuez pendant **2 minutes**. Inspirez et gardez les jambes tendues devant vous pendant **10 secondes**. Expirez et relaxez-vous sur le dos.

13) **Posture de relaxation.** Allongé sur le dos, relaxez-vous complètement pendant **1 minute**. Faites circuler consciemment l'énergie du centre abdominal à travers tout le corps.

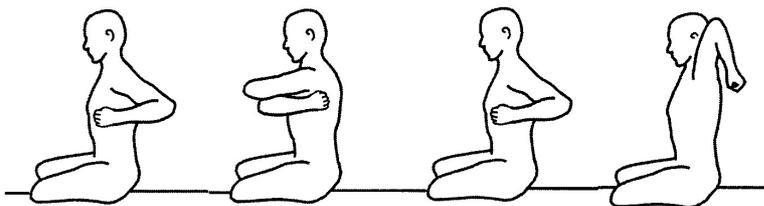
14) **Rouler sur le dos.** Repliez les genoux contre la poitrine, encerclez-les avec vos bras, et roulez d'avant en arrière sur le dos. Massez toute la colonne vertébrale pendant **1 à 2 minutes**. Puis roulez sur le dos pour vous remettre en position assise, tournez-vous et allongez-vous sur le ventre.

15) **Posture du cobra.** Étirez-vous dans la posture du cobra. Décontractez la région lombaire et les muscles fessiers. Concentrez-vous sur le point entre les sourcils et faites la respiration du feu pendant **3 minutes**. Inspirez, ouvrez les yeux, tournez le buste et la tête vers la gauche pour regarder vos talons par-dessus l'épaule gauche. Restez **15 secondes** dans cette posture. Expirez. Inspirez et tournez le buste et la tête vers la droite pour regarder vos talons par-dessus l'épaule droite. Restez **15 secondes** dans cette posture. Expirez. Inspirez et tournez-vous à nouveau vers la gauche pendant **15 secondes**. Expirez, tournez-vous à nouveau vers la droite pendant **15 secondes**. Inspirez au centre, cambrez-vous en arrière et gardez les poumons pleins pendant **15 secondes**. Relaxez-vous allongé sur le ventre.

16) **Yoga mudra.** Lentement, prenez la posture de Yoga mudra. Assis sur vos talons, penchez-vous en avant pour poser le front sur le sol. Croisez les doigts derrière le dos et tendez les bras vers le haut. Respirez longuement et profondément. Tirez l'énergie vers la partie supérieure du dos. Pratiquez pendant **1 minute**. Inspirez, gardez les poumons pleins, détendez-vous.

17) **Rotations soufi.** Assis jambes croisées, les mains tenant les genoux. Faites des mouvements circulaires avec le ventre, en gardant la tête pratiquement immobile. Créez une pression à la base de la colonne vertébrale, comme une meule. Utilisez vos bras comme leviers. Pratiquez **1 minute**. Changez de sens et pratiquez **encore 1 minute**.

18



18) **Mouvements de bras.** Assis jambes croisées, inspirez, tirez les coudes vers l'arrière, de chaque côté de la cage thoracique. Expirez, croisez les bras devant la poitrine. Inspirez et tirez les coudes en arrière. Expirez et lancez les bras au-dessus de la tête. Répétez la séquence vigoureusement et en respirant puissamment pendant **1 à 2 minutes**. Inspirez, tirez les coudes en arrière, bombez le torse. Gardez les poumons pleins pendant **10 secondes**. Détendez-vous.

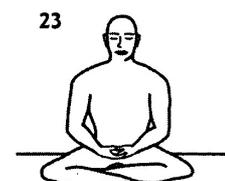
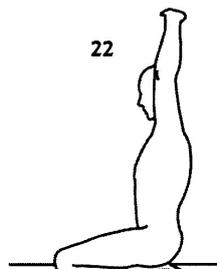
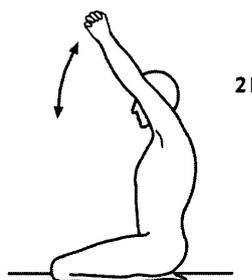
19) **Haussements d'épaules.** Asseyez-vous le dos droit et les mains sur les genoux, les bras décontractés. Inspirez, haussez les épaules, expirez et laissez-les tomber, en respirant puissamment. Répétez **108 fois** cette séquence.

20) **Mouvements circulaires de la tête.** Doucement, faites des cercles avec la tête en respirant longuement et profondément, les épaules restant détendues. Pratiquez pendant **1 minute**. Changez de sens et pratiquez de nouveau pendant **1 minute**.

21) **Pompage des bras avec la fermeture de Vénus.** Assis sur les talons, concentrez-vous sur le point entre les sourcils. Les bras tendus, croisez les doigts en fermeture de Vénus. Inspirez et amenez les bras tendus vers le haut à 60° par rapport à l'horizontale. Expirez et ramenez les bras tendus à 60° en dessous de l'horizontale. Continuez puissamment, les bras se lèvent sur l'inspiration et se baissent sur l'expiration. Répétez **70 fois** ce mouvement.

22) **Extensions des bras, doigts croisés.** Toujours assis sur les talons, levez les bras au-dessus de la tête. Croisez les doigts et tournez les paumes vers le haut. Dirigez votre regard en haut vers la Dixième porte et concentrez vous sur le dessus de la tête. Faites la respiration du feu, puissamment, pendant **1 minute**. Puis, inspirez et gardez les poumons pleins. Concentrez-vous sur le sommet du crâne, sur la Dixième porte. Tenez pendant **15 secondes**. Détendez-vous et baissez lentement les bras.

23) **Méditation.** Asseyez-vous le dos droit, les mains posées l'une sur l'autre sur les cuisses, les paumes vers le haut. Méditez en silence, en projetant **SAT** sur l'inspiration, et **NAAM** sur l'expiration. Assis dans le calme complet, élargissez consciemment votre aura. Concentrez-vous profondément pendant **1 minute**. Inspirez, expirez, relaxez-vous.



Cette série fut enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan au cours de la sadhana matinale en 1971.