

SOI AUTHENTIQUE

1. CHAT-VACHE **2 minutes**

inspirer

expirer



2. CHAT-VACHE variante

expirer

inspirer



1 minute en jouant avec la jambe droite

1 minute en jouant avec la jambe gauche

3. POSTURE DE TENSION

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, levez la tête, les jambes et les mains à 15cm du sol, les paumes face à face et légèrement au-dessus des hanches. Les orteils pointés en avant, le regard fixé sur le bout des orteils. Faites la **Repiration du feu**.

1 minute

4. **Pratiquer cet enchaînement pendant 15 minutes.**

COMPLETE WORKOUT FOR
THE ELEMENTARY BEING

1. This entire series of movements is considered one exercise. You move rhythmically and continuously, without stopping, from one position to the next. Chant the mantra *Har* once per count as indicated below.

A. Extend the arms straight over the head hugging the ears. Clap the hands **8 times** so that the entire surface of the palms are firmly struck.

B. Immediately bend forward and strike the ground with the palms **8 times**. Strike hard enough to make a noise.

C. Straighten the body and extend the arms to the sides parallel to the ground, palms facing down. Pump the arms 30° up and 30° down as though you were trying to fly. Repeat the 2-part motion **8 times**.

D. Stand with the feet shoulder-width apart and extend the arms to the sides parallel to the floor, palms facing down. Then jump up and land with the arms and legs crossed. Again jump up and land in the original position, arms extended and feet spread apart. Keep the arms straight and parallel to the ground and alternate the top arm and front leg. Chant *Har* with each jump. *Continue for 4 complete cycles or 8 counts.*

E. Turn diagonally and come into Archer Pose. Using the strength of the thighs, bend the front knee deeply over the toes **8 times**.

F. Turn to the opposite diagonal into Archer Pose with the opposite leg forward and again bend the front knee deeply **8 times**.



(1A)



(1B)



(1C)



(1D)



(1E)

G. Repeat the crisscross jumps.

H. Remain with the feet apart and extend the arms above the head, hugging the ears and stretch backward *8 times*.

I. Repeat the crisscross jumps.

J. Stand with the feet shoulder-width apart, arms extended above the head. Bending from the waist stretch *4 times* to the right and *4 times* to the left.

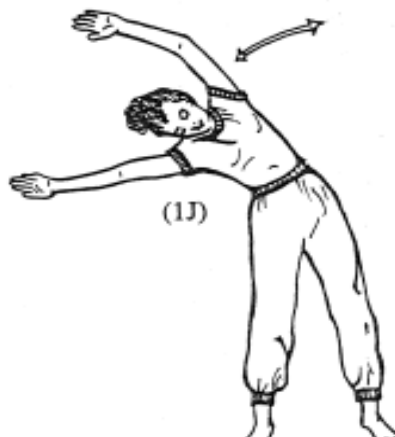
K. Repeat the crisscross jumps.

This is called the Elementary Woman Exercise. Its greatest benefit lies in its stimulation of the entire glandular system which helps keep the body healthy. The glands are considered "the guardians of health" and according to yogic scriptures, they affect both the physical and subtle bodies. Additionally, practicing this series will build stamina and benefit the body in the following ways: crisscross jumps balance the metabolism; Archer Pose applies pressure on the thigh bone to help create a balance in the essential elements of calcium, magnesium, potassium and sodium; backward stretching works on the lymphatic system; clapping massages the brain; pumping the arms stimulates meridian points on the forearm for the colon, stomach, spleen and liver and stretching to the sides moves the colon.

It is very important to touch the tip of the tongue to the upper palate as you chant Har.

Five or six repetitions of this series will balance the entire body. "Sixty-two minutes a day will fill the daily requirement for exercise."

With so many positive effects this series stands out as one to practice regularly. And it's fun!

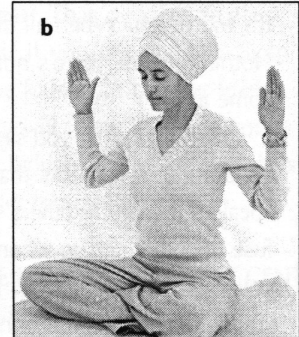
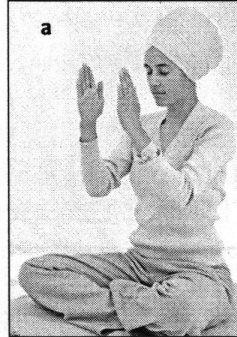


2. Relax. After doing this exercise set for an extended period of time it is important to rest. If you practice it on consecutive days, alternate between the following positions for relaxation: one day rest on the back in Vayu Praan Mudra with the knees pulled into the chest and the arms wrapped around the bent legs. The next day rest in Baby Pose by sitting on the heels with the forehead on the ground and the arms by the sides. Relax in these postures while listening to *Dhan Dhan Ram Das Guru* or some other uplifting music. Rest deeply.

MEDITATION TO OPEN THE LOCK OF THE HEART CENTER TO INCREASE THE POWER OF THE INFINITE WITHIN

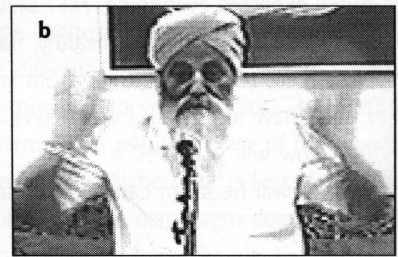
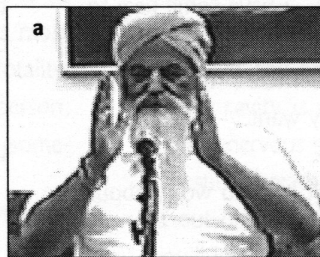
Yogi Bhajan • July 22, 1996

MUDRA: Sit in Easy Pose with a straight spine. Bring hands approximately 6-8 inches in front of your face, palms flat and facing one another, fingers pointing toward the ceiling, and with approximately a 6-8 inch space between the palms. Elbows are bent and are relaxed down (a).



MOVEMENT: With a very fast, powerful jerk, stretch the hands out (b) until there is about 36 inches between the hands, and abruptly stop them. Then instantly the hands recoil back to the first position in front of the body. The stopping process will be so abrupt, done with such a powerful force, that you'll find the hands, chest, shoulders, and head jerking back and forth a little bit. This instantaneous abrupt stopping, and the resulting jerk causes an "opening up your chest cavity with a 'current shock.' You should stretch out like eleven hundred volts have hit you."

MUSIC: *Tantric Har*, or 1 movement per second. Do not sing aloud. On every **HAR**, you will stretch your arms with such a powerful force, just as if eleven hundred volts have hit you. Concentrate on this reaction in your chest, and see the effects it has on you.



Yogi Bhajan demonstrated this movement. You can see how fast the hands move out toward the sides just like getting an electrical shock.

EYES: Unspecified.

TIME: 11 minutes.

END: Inhale. Hold the breath, but keep on doing the motion. Hold **13 seconds**. Exhale. Inhale again and continue the motion. Hold **8 seconds**. Exhale. Inhale deeply, continue. Hold **6 seconds**. Relax.

COMMENTS/EFFECTS: The chest cavity is called the heart chakra. This heavy jolt, as you spring your hands and arms apart, will cause a jerking reaction to your chest cavity, which will open up your heart center. Opening of your heart center cavity is opening up to your own Infinity.

This center is sometimes referred to as the *agan granthi*—the place from which all fire-related activities spring—food, digestion, breath, to name a few. When this center is locked, your ribcage is out of place. Then the diaphragm doesn't act right, and you'll lose one third of your life force. This meditation loosens this lock and will open up the power of the Almighty within you.

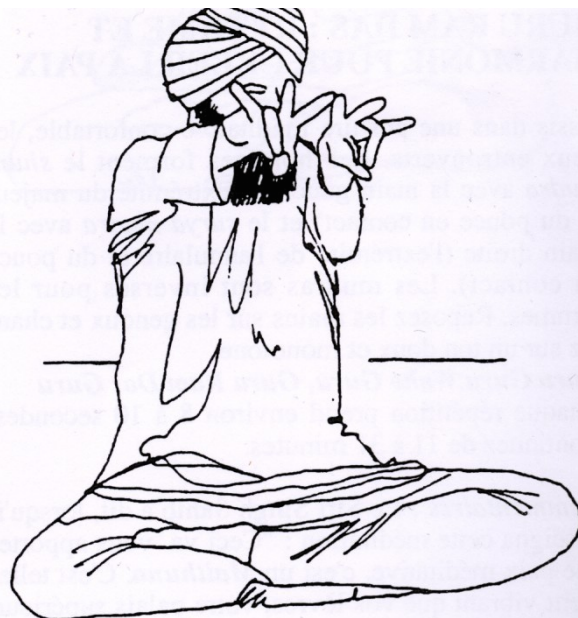
You must bring forth the entire power of your being, using a great force as you open up and then suddenly stop your arms, and thus shock your central nervous system (the *sushmuna*) on the sound of *Har*. Through this meditation you can move the power of the *ida* and *pingala*, and open up the *sushmuna*.

6. DANSER en ouvrant son cœur **6 minutes**

7.

MEDITATION POUR DEVELOPPER LES QUALITES HUMAINES

Assis jambes croisées en gardant la colonne bien droite. Les deux mains sont en *ravi mudra* : les bouts du pouce et de l'annulaire en contact. Les bras sont tendus devant, parallèles au sol, les paumes vers le bas. Ecartez largement les doigts. Le côté du bout des index se touchent. Levez les bras pour que le bout des index soient au niveau des yeux. Les yeux sont relaxés et ouverts. Regardez vers l'horizon, au-dessus des index. Gardez simplement la posture en restant parfaitement immobile.



Commentaires : Nous échouons souvent dans la vie et dans notre capacité de dévotion, parce que nous n'avons pas été entraînés à utiliser nos qualités humaines. Les qualités d'endurance, de créativité et de compassion sont régies par les 3^e, 4^e, et 5^e chakras. Les 1^{er} et 2^e chakras sont en deçà de l'humain, les 6^e, 7^e et 8^e chakras sont au-delà de l'humain. C'est donc dans cette région du cœur que

nous pouvons accomplir notre nature. Cette méditation libère les pouvoirs attachés au 4^e chakra. Elle équilibre et régénère le système nerveux sympathique. Elle soutient le cœur physique. Elle donne de la résistance face aux tensions et au stress produits par l'environnement. Son effet le plus important est de vous connecter avec le sentiment intérieur d'être un être humain.

8. HAUSSEMENT D'EPAULES **1 minute 30 s**

Assis en position simple, Inspirez en haussant les épaules, expirez en les relâchant.

9. ETIREMENTS DEBOUT **2 minutes**

Debout, inspirez en vous étirant très haut, les bras en l'air ; expirez en vous étirant vers l'avant, puis relâchez en bas. Continuez en inspirant en haut, et en expirant en bas.

10. TRIANGLE **2 minutes**



Posez les mains à plat sur le sol, les pieds écartés environ de la largeur des hanches. Faites un V inversé avec le corps, le menton rentré. Faites pivoter les bras et coudes vers l'intérieur. Tenez la posture en respirant normalement.

MEDITATION POUR DEVELOPPER LA PURETE MENTALE

Assis confortablement jambes croisées, ou sur une chaise avec le poids des 2 pieds également répartis sur le sol. Reposez la main droite sur la main gauche, les deux paumes tournées vers le ciel. Pour les femmes, la position des mains est inversée (la gauche repose sur la droite). Tendez les deux pouces droits devant. Tenez cette position au niveau du bas de la cage thoracique. Les bras restent relaxés le long du corps, avec les coudes pliés. Les yeux sont presque complètement fermés.

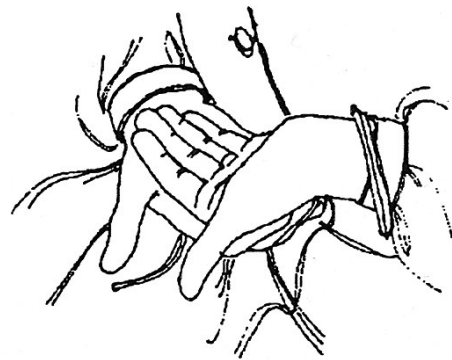
Commencez à chanter le mantra suivant :

Gobind Gobind Hari Hari
Gobind Gobind Hari Hari
Gobind Gobind Hari Hari
Gobind Gobind Hari Hari
Gobind Gobind Hari Hari...

Continuez ce chant sans jamais vous arrêter, en laissant votre respiration se réguler d'elle-même.

Prononcez Hari en roulant le "r".

Ce mantra se chante sur un rythme monotone de 4 temps (voir plus bas). Lorsque vous prononcez la syllabe "Go", avancez vos lèvres comme pour faire une bise à quelqu'un, et relaxez-les sur la syllabe "bind". Sur le "nd", la langue presse les dents de devant du palais supérieur. Lorsque vous prononcez le mot Hari, laissez vos lèvres sourire.



Commentaires : Cette méditation a le pouvoir de rendre votre esprit aussi clair que le cristal. Elle peut éliminer complètement les impuretés mentales, mais elle doit être pratiquée correctement ! En cette fin de millénaire, de plus en plus de gens vont devenir nerveusement détruits. Ils seront dans un état tel qu'ils ne leur sera même pas possible de pratiquer cette méditation par eux même. Tout ce que vous pourrez faire alors, c'est poser vos mains sur leur tête et de la chanter à leur place. Cette méditation vous aidera à développer votre pouvoir guérissant, de même que le perfectionnement du mantra RA MA DA SA SA SE SO HUNG.

