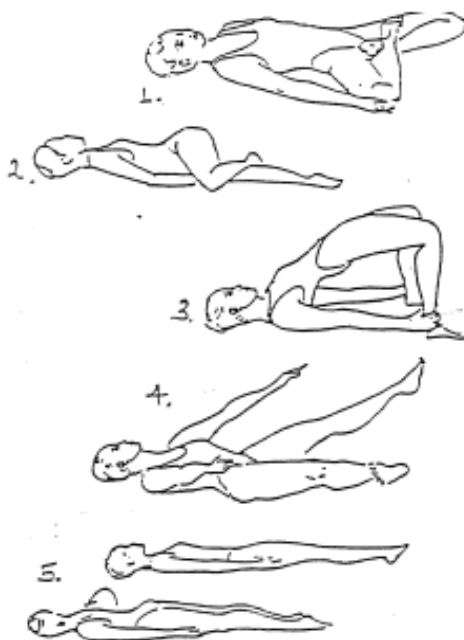


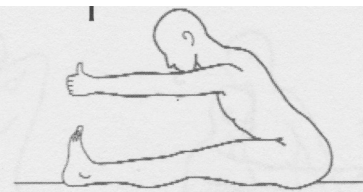


FOR LIVER & KIDNEYS

1. Lie on back in Lotus Pose for 1-2 minutes.
2. Cat stretch, pressing right knee to the left side of left knee with shoulders on floor. Hold and reverse
3. Inverted Camel, grasping ankles and lifting buttocks, holding for 5 minutes. (For liver.)
4. On back raise arms and legs 2 feet off floor, and spread them wide apart. Hold until you shake.
5. Bundle Roll: Keep arms straight and tightly at sides, and roll the body over and over across the floor and come back again.



1) **Étirements, le dos droit.** Assis, les jambes et les bras tendus devant vous, repliez les doigts sur la partie charnue des paumes et pointez les pouces vers le haut. Dans cette position, inspirez, expirez et penchez-vous le plus loin possible en avant à partir des hanches, les bras parallèles au sol. Respirez puissamment et fortement. La respiration doit devenir de plus en plus forte au fur et à mesure que vous continuez. Penchez-vous 2 fois toutes les 5 secondes, pendant **5 à 6 minutes**.

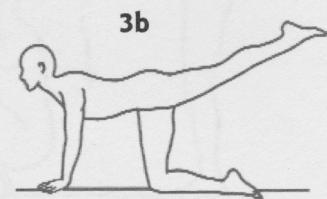
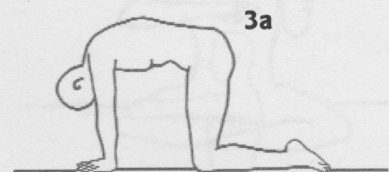
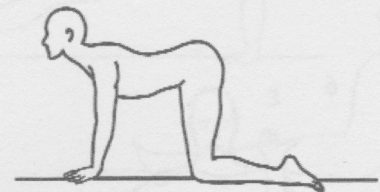


2) **Élévations du pelvis.** Allongé sur le sol, pliez les genoux et attrapez les chevilles. Inspirez, soulevez les fesses en pressant le nombril vers le haut ; expirez et ramenez les fesses sur le sol. Les pieds et la nuque restent au sol. Continuez à un rythme constant **8 minutes**.



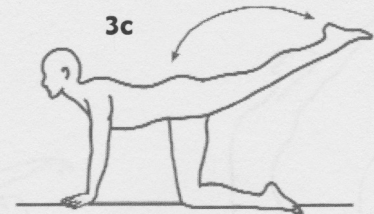
Cet exercice agit sur le cou, les reins, l'appareil urinaire, et peut soulager les problèmes de hernie. La forte respiration stimule l'hypophyse et la fait sécréter.

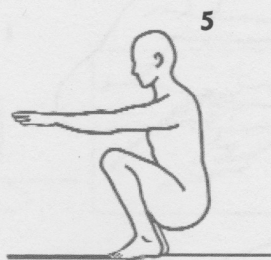
3) **Variante de la posture chat-vache.** Placez-vous en appui sur les mains et les genoux. Les genoux sont écartés de la largeur des épaules et les bras sont tendus. Alternez la position du chat et de la vache avec une respiration marquée. Inspirez et cambrez le dos vers le bas, comme si quelqu'un s'asseyait sur vous pendant que vous étirez la tête en haut et en arrière. Expirez, arrondissez le dos dans la direction opposée (a). Continuez **2 minutes**. Puis restez en posture de la vache et tendez la jambe gauche derrière et vers le haut (b). Gardez cette posture **30 secondes**, et changez de jambe, **30 secondes**. Maintenant, tendez à nouveau la jambe gauche derrière et vers le haut, et frappez la fesse gauche avec le talon (c) pendant **1 minute**. Changez de jambe et frappez la fesse droite, **30 secondes**.



Cet exercice agit sur les reins.

4) **Nez contre genoux.** Allongé sur le dos. Encerlez les bras autour des tibias et pressez les genoux contre la poitrine. Levez la tête, le nez entre les genoux et relaxez-vous dans cette position **1 à 2 minutes**. Gardez la position et chantez *Nobility*, **5 à 6 minutes**, suivi de *All Things Come from God*, **2 minutes**, ou respirez longuement et profondément **7 à 9 minutes**.



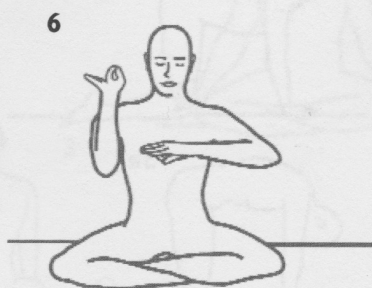


5) **Posture du corbeau en chantant.** Accroupi en posture du corbeau, les genoux contre la poitrine et les pieds à plat sur le sol. Tendez les bras devant vous, parallèles au sol, et restez en équilibre **1 minute**.

Puis chantez **Har, Har, Har** sans interruption, en frappant le palais avec le bout de la langue à chaque répétition. Sentez le rapport étroit entre le bout de la langue et le nombril. Continuez **2 à 3 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, serrez les lèvres l'une contre l'autre et, en gardant les poumons pleins, laissez le corps entier s'équilibrer. Restez ainsi **20 secondes**, sentez que vous vous maîtrisez pleinement, puis expirez. Inspirez, serrez à nouveau les lèvres, laissez votre corps s'équilibrer, sous votre contrôle, **30 secondes**. Expirez et détendez-vous.

Cet exercice stimule les reins et l'appareil urinaire. Si vous avez la tête qui tourne durant cet exercice, cela indique que vous devez boire davantage d'eau.



6) **Kunchun mudra.** Assis jambes croisées, les deux mains en gyan mudra, l'avant-bras gauche est placé devant la poitrine parallèlement au sol, la paume tournée vers le bas. L'avant-bras droit est placé sur le côté, perpendiculairement au sol, le coude replié au maximum. La paume droite est au niveau de l'oreille et tendue au maximum vers l'arrière. Étirez la colonne vertébrale vers le haut. Levez les fesses, les hanches et les côtés, en élevant le tronc, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de poids sur les fesses. Tirez l'abdomen vers l'arrière, et levez les côtes et le diaphragme, la poitrine bombée, le menton rentré. Gardez la position **30 secondes**, puis relâchez toute tension. Continuez **5 minutes**. Inspirez et détendez-vous.

Maintenez à nouveau très fortement cet étirement vers le haut, et du bout de la langue, chantez :

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio

Maintenez la région abdominale tirée vers le haut. Vos yeux s'alourdiront et la respiration se fera très légère. L'exactitude du mudra est essentielle. Continuez **5 minutes**. Puis inspirez et relaxez-vous.

Cet exercice s'appelle Kunchun Mudra. Il est très puissant et purificateur. Il permet au corps de se relaxer complètement. Lorsque la posture est très précise, cela équivaut à 48 heures d'exercices d'affilée. Il n'y a pas de limite de temps pour la pratique de ce mudra, mais vous devez y aller progressivement.