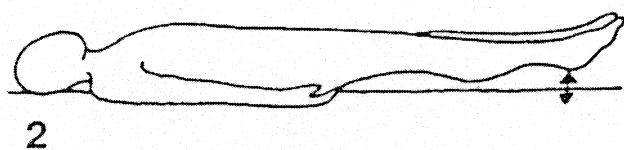


## Serie per Liberarsi dalla Rabbia Interiore

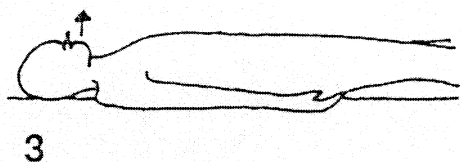
*insegnata da Yogi Bhajan il 21 settembre 1988*



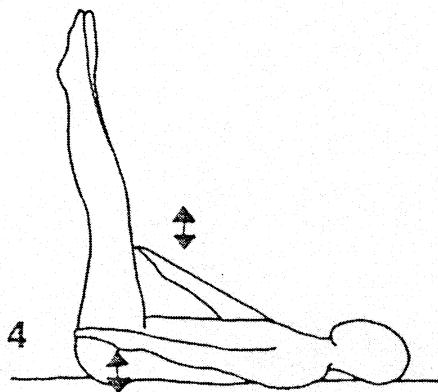
1. Stendetevi sul dorso in una posizione rilassata. Le braccia lungo il corpo con le palme rivolte verso l'alto, le gambe leggermente divaricate. Fingete di russare per 1 minuto e mezzo.



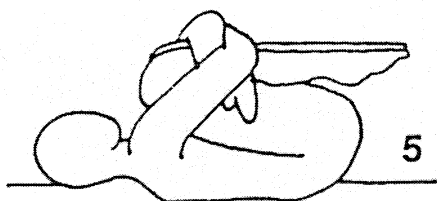
2. Rimanete sul dorso. Riunite le gambe e sollevatele di 15 centimetri puntando i piedi in avanti. Mantenete la posizione per 2 minuti.



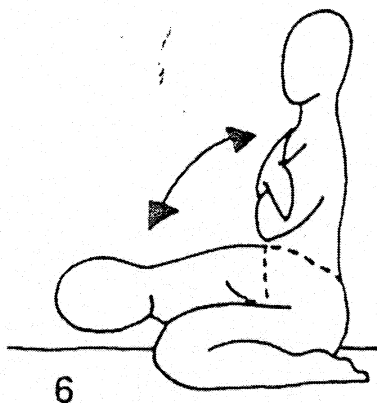
3. Nella posizione dell'esercizio precedente, cacciate fuori la lingua e praticate il respiro di fuoco attraverso la bocca. Continuate per 1 minuto e mezzo.



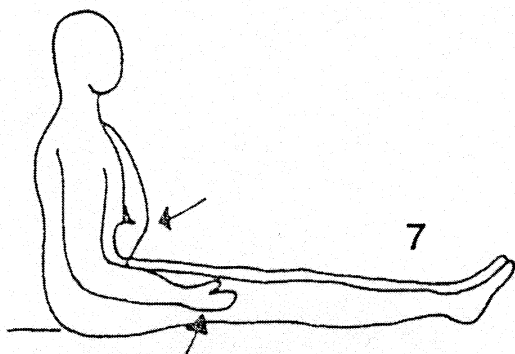
4. Ancora sul dorso. Appoggiando le palme delle mani al suolo sollevate le gambe a 90 gradi. Cominciate a battere il suolo con le mani con tutta la rabbia di cui disponete. Battete forte e velocemente per 2 minuti e mezzo.



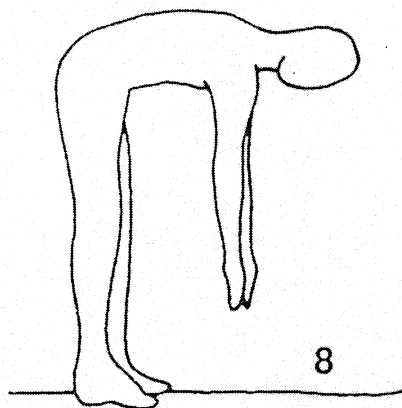
5. Rimanete sul dorso, portate le ginocchia al petto e afferratele. Cacciate fuori la lingua, ispirate attraverso la bocca sbalancata ed espirate attraverso le narici. Continuate per 2 minuti.



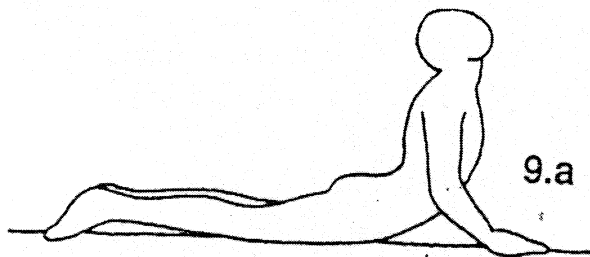
6. Assumete la *posizione del celibe*, seduti con le natiche al suolo tra i talloni. Incrociate le braccia davanti a voi e tiratele con forza contro la vostra gabbia toracica. Flettete il busto in avanti fino a toccare il suolo con la fronte, quindi ritornate su. Continuate per 2 minuti e mezzo al ritmo approssimativo di un inchino ogni 2 secondi, quindi proseguite alla massima velocità per altri 30 secondi.



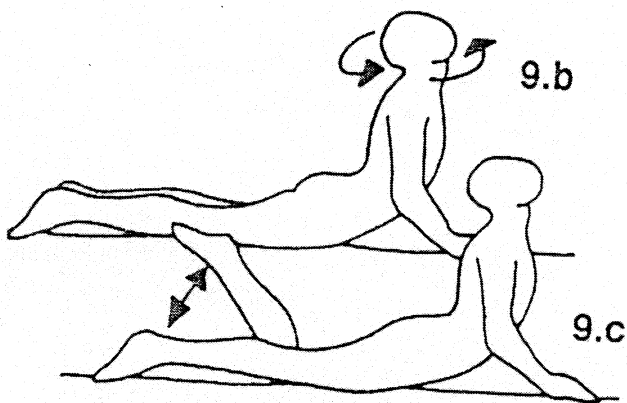
7. Sedete con le gambe dritte di fronte a voi, incominciate a battere ogni parte del vostro corpo con le palme delle mani. Continuate velocemente per 2 minuti.



8. In piedi. Portate la schiena perfettamente parallela al suolo, e lasciate penzolare braccia e mani. Mantenete questa posizione cantando per 3 minuti il mantra:  
**GURU, GURU, WAHE GURU,  
GURU RAM DAS GURU.**

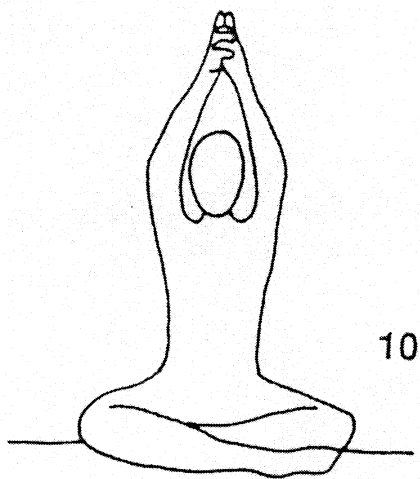


9.a Continuando a cantare il mantra assumete la *posizione del cobra* e stendete bene la spina dorsale. Mantenete la posizione per 1 minuto.



9.b Mantenete la posizione e cominciate a ruotare il collo in cerchi più ampi possibili continuando a cantare. 30 secondi.

9.c Mantenete la posizione e cominciate a battere il suolo con il dorso dei piedi continuando a cantare. 30 secondi.



10. Sedete in *posizione facile* e chiudete gli occhi. Sollevate le braccia sopra la testa, allacciate le mani con gli indici puntati verso l'alto. Praticate il *Sat Kriya*, mantenendo i gomiti ben dritti, per 1 minuto e 15 secondi.

11. Stendetevi sul dorso e rilassatevi completamente per 5 minuti.

COMMENTO: la rabbia interna sta alla base dei complessi di inferiorità e superiorità, dei comportamenti scorretti come manipolazione e bugia, di tutti i disturbi della pelle, dei calcoli sbagliati, della distruzione del successo nel lavoro e nei rapporti. La rabbia interna ci blocca dall'averne un rapporto con il proprio sé. Questa serie lavora sul sistema corporeo per liberarsi dalla rabbia interna.