

Âme et poumons



- 1) Couché sur le côté gauche, appuyez-vous sur le coude gauche.
Pliez le genou droit et posez-le par terre. Posez la main droite dans la taille et penchez la tête en arrière.

Respiration de feu

1-3 min



- 2) Debout, les bras croisés devant la poitrine pour protéger la poitrine, (les hommes lèvent les bras latéraux parallèles au sol et plient les coudes, mains à côté de la tête, paumes vers l'avant, gyan mudra.)

Levez les genoux alternativement en accompagnant d'une

respiration dynamique.

1-3 min



- 3) Assis en gyan mudra, inspirez en 3 parties, expirez en une partie,

1-3 min

toutes les parties sont de durée identique.

- 4) Relaxation sur le dos

2 min



- 5) Pince 1-3 min

Assis, jambes tendues devant, attrapez les orteils, tendez les genoux, levez la tête et gardez le dos droit. Pressez la poitrine en avant en tirant sur les orteils. Inspirez, expirez, bloquez et pompez le ventre.



- 6) Assis, 1-3 min

a) entrecroisez les doigts, renversez les mains devant le corps, inspirez et poussez les mains en avant, bras parallèles au sol.

Expirez, ramenez les mains devant la poitrine.

b) Inspirez, poussez les mains en avant, bloquez la respiration

levez les bras au-dessus de la tête et rebaissez-les,

expirez, ramenez les bras devant la poitrine



- 7) Assis, bras au dessus de la tête, paumes jointes,
tourner le haut du corps gauche droit en accordant la
respiration 1-3 min

- 8) Relaxation sur le dos

2 min



- 9) La fleur 1-3 min
En baby pose, inspirez, levez-vous sur les genoux penchez
en arrière et levez les bras en V sur la tête.
Expirez, revenez en baby pose



- 10) Debout, pieds joints, bras au dessus de la tête, **paumes jointes**,
penchez en arrière.

Respiration de feu 1-3 min



- 11) Pran Bhanda 1-3 min
Former des poings en sortant les pouces. Joignez les pouces en
accordant les doigts et bouchez avec les pouces les deux
narines en laissant un petit passage.
Respirez sous cette pression longuement et profondément

- 12) Relaxation

10-15 min



- 13) Meditation 11-31 min

Posez une main dans l'autre en croisant les pouces,
tenez les mains devant la poitrine, concentration sur le 3ème œil,
inspirez par le nez, expirez par le nez,
inspirez par la bouche, expirez par la bouche,
inspirez par le nez, expirez par la bouche,
inspirez par la bouche, expirez par le nez, etc