

Éliminez de problèmes gastriques et cardiaques

Infinity and me June 19, 1984 p. 31



1. Couché sur le dos, mains en fermeture de venus derrière la tête, gardez les jambes tendues et levez les talons du sol. Ensuite amenez les deux genoux sur la poitrine. Puis, levez les jambes derrière la tête et touchez les genoux avec le nez. Puis, ramenez les genoux sur la poitrine et tendez les jambes parallèles au sol sans baissez les talons. Continuez le mouvement très rapidement. Plus vite vous le faites, mieux l'effet.

8 min

Cet exercice fait sortir les vieux gazes intestinaux.



2. Assis, les jambes tendus devant, attrapez les orteils, penchez en avant à partir des hanches e amenez votre nez sur vos genoux.

Inspirez et redressez vous. Descendez et montez rapidement pour stimuler la circulation.

3 min



3. Assis avec les jambes tendues devant, les talons joints, levez les bas tendus au-dessus de votre tête, les paumes se faisant face et le biceps serrent les oreilles. Commencez de vous penchez de gauche à droite en bougeant du bas de vos côtes jusqu'au bout de vos doigts. Gardez les paumes à la même distance pendant tout l'exercice. Le haut du corps bouge comme une unité, comme le tronc d'un arbre qui bouge dans le vent.

2 min

Vous ajustez votre cage thoracique.



4. Posture du corbeau avec les mains en fermeture de venus derrière la nuque (peau!). Chantez « Sa ». Levez-vous et chantez « Ta », descendez et chantez « Na », levez vous et chantez « Ma ». Trouvez l'équilibre pour votre corps.

4 ½ min

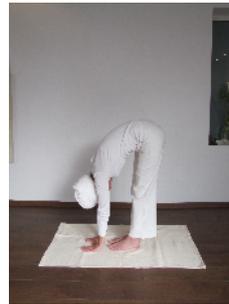


5. Debout, les mains en fermeture de venus derrière la nuque, levez et baissez les genoux en alternant les jambes en chantant Sa Ta Na Ma.
1 min



6. Debout, les mains dans les hanches, sautez en donnant des kicks en avant avec les jambes en alternant les pieds et chantez Sa Ta Na Ma..
3 min

Stimule le cœur.



7. Debout, levez les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes vers l'avant. Penchez en avant et posez les paumes par terre, les genoux droits. Redressez-vous. Chantez Sa Ta Na Ma en accordant le mouvement et le mantra.
1 ½ min



8. Debout, levez la bras tendus au-dessus de la tête, les paumes vers le devant. Levez la poitrine et penchez le haut du corps en arrière ; Redressez-vous en posture debout normale et chantez Sa Ta Na Ma en accordant le mouvement et le mantra.
Penchez en arrière en baissant les homo-plates et levez votre poitrine pour créer un arc avec tout votre dos. Serrez le point du nombril vers l'intérieur et le haut pour protéger votre bas du dos.

Ca donne une rotation au pelvis et rallonge le bas du dos.

9. Allongez-vous et relaxez 11-15 min (gong)