

## Guérissez votre Dos maintenant !

Heal Your Back Now ! Nirvair Singh Khalsa  
Art, Science and Application of KY, p103



1. Soufi Cercles gauche.  
Assis, es mains sur les genoux, faites des cercles avec le bas du dos, vers la gauche. Redressez le haut du corps quand vous penchez vers l'avant et laissez la cage thoracique se courber et le pelvis pivoter quand vous tourner vers l'arrière.  
La tête reste centrée et ne pivote pas.  
Respiration normale 1½ min  
Changez de sens 1½ min



2. Balade à Chameau de base  
Assis, les mains attrapent les chevilles, inspirez lentement et sortez la poitrine et pressez le pelvis vers l'avant. Expirez et laissez la cage thoracique s'arrondir et le pelvis pivoter. La tête reste centrée.  
Continuez 3 min



3. Maha Mudra  
Étirez la jambe gauche devant le corps ; posez la plante du pied droit contre l'intérieur de la cuisse gauche. Avec le dos bien droit, (étirez le bras au dessus de la tête et) penchez à partir de la hanche en avant ; attrapez avec les deux mains le pied gauche (pressez l'ongle de la grande orteil entre index et pouce). Gardez la tête en angle droit avec la poitrine. Penchez vers la jambe, vers le pied.  
Gardez la tension en continue avec une respiration longue et profonde pendant 1½ min  
Changez de jambe 1½ min

4. Allongez sur le dos, relaxez 30 sec



5. Yoga crunches  
Allongé sur le dos, posez les plantes de pieds à plat sur le sol à environ 30 cm des fesses.  
Entre-croisez les doigts dans la nuque, directement sur la peau.  
Inspirez, serrez mulband et levez le haut du corps en comptant lentement jusqu'à six ;  
Expirez, vertèbre par vertèbre, reposez le torse lentement comptant 6 au sol.  
Continuez consciencieusement pendant 2 min



6. Chat- vache  
A quatre pattes, les bras et jambes restent immobiles  
Inspirez, levez la tête et cambrez le bas du dos  
Expirez, penchez la tête vers la poitrine et arrondissez le dos  
Continuez 2 min



7. Torsion de la colonne  
 Assis, la jambe gauche étirée devant le corps, placez la plante du pied droit à l'extérieur du genou gauche.  
 Placez la main gauche derrière le corps. Enlacez avec le bras droit la jambe gauche.  
 Tournez la tête vers l'arrière, pressez l'épaule droite vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique.  
 Respiration longue et profonde pendant 1 min  
 Changez de côté 1 min



8. Assis, les mains en poignet d'ours (doigts entre-lacez) devant le poitrine.  
 Les coudes levés, inspirez, levez le coude gauche sans hausser l'épaule et sans déplacer les mains qui restent fixé devant le centre du cœur (sans toucher le corps)  
 Expirez, baissez le coude gauche et levez le coude droit  
 Continuez dynamiquement pendant 1 min  
 Fin : Inspirez, serrez le mulbhand et tirez sur les mains, expirez et relaxez



9. Secouer les épaules  
 Assis, les mains entre les jambes,  
 Inspirez, levez les épaules vers les oreilles  
 Expirez, laissez les épaules tomber  
 Continuez à la vitesse qui vous convient pendant 1 min



10. Rouler les épaules  
 Assis,  
 Inspirez, roulez les épaules vers l'avant et le haut  
 Expirez, roulez les épaules vers l'arrière et le bas  
 Continuez ces cercles en explorant l'articulation 1 min



11. Rouler la tête  
 Assis, penchez la tête vers l'épaule gauche  
 Expirez, laissez la tête rouler vers l'avant, le menton vers la poitrine, puis vers l'autre épaule  
 Inspirez continuer de rouler en penchant la tête vers l'arrière et en revenant à la position initiale.  
 Continuez 30sec  
 Changez de sens 30 sec  
 Fin : Centrez-vous consciemment, bloquez la respiration, serrez le mulbhand

12. Relaxation profonde 15 min