

Haut du dos et épaules

Art, Science and Application of Kundalini Yoga



1. Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les bras tendus au-dessus de la tête, les pouces entrecrochetés

inspirez, serrez les muscles du bas du corps et penchez lentement en arrière tenez la posture avec une respiration longue et profonde

2 min



2. Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés.

Laissez le haut du corps pencher en avant, le cou et les épaules totalement relâchés

90 sec



3. Chat-vache
Démarrez lentement et accélérez

2 min



4. Demi charue

Couché sur le dos, levez les jambes tendues au-dessus de la tête, parallèles au sol, les pieds en suspension sans toucher le sol, avec les bras sur les côtés.

Respiration longue et profonde

90 sec



5 Chandelle à 3/4

Lever les jambes vers le haut en gardant les jambes jointes pointer les orteilles vers le ciel.

Respiration longue et profonde

90 sec

Fin: Ramenez les jambes parallèle au sol, éventuellement, pliez les genoux vers vous et déroulez la colonne vertébrale par vertèbre,



6. Le bateau

Couché sur le ventre, les bras et les jambes tendus, mains en fermeture de venus, tendez tous les muscles et levez les pieds et les bras le plus haut possible

Respiration de feu

1 min



7. Le Sphinx en mouvement

Assis sur les talons, les mains proche des genoux, le dos bien droit
Expirez et penchez en avant et pliez les coudes en amenant les avant-bras au sol mais en gardant la tête levée, puis posez le front au sol
Inspirez et revenez à la posture initiale

Continuez le mouvement pendant

2 min



8. Assis sur les talons, le front au sol, les mains en fermeture de venus dans le dos, levez les bras à 90° par rapport au sol.

Gardez la posture, respiration de feu

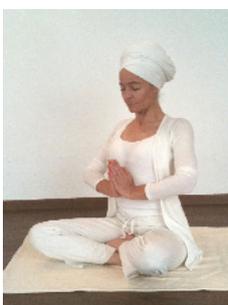
90 sec



9. Assis, attrapez les genoux avec les mains

Inspirez et sortez la poitrine
Expirez et arrondissez le haut du dos
(pas de mouvement du bassin)

90 sec



10. Assis, mains en mudra de priere sur le sternum.

Faites une rotation avec les épaules vers le haut puis vers l'arrière et poussez les pers le bas.

Gardez cette posture avec une respiration longue et profonde

90 sec



11. Assis, mains en fermeture de venus dans la nuque directement sur la peaux, les coudes étirés vers l'arrière pour ouvrir la poitrine

Inspirez, twistez le haut du torse vers la gauche
Expirez, twistez vers la droite

90 sec



12. Assis, mains en fermeture de venus dans la nuque directement sur la peaux, les coudes étirés vers l'arrière pour ouvrir la poitrine

Tenez la posture, respiration de feu

90 sec

Fin: Etirez les jambes devant vous pour relacher la position



13. Assis, les mains tenant les genoux

Inspirez en remontant les epaules et
expirez en redescendant les epaules rapidement

1 min



14. Assis, les mains sur les genoux

roulez lentement les deux epaules en grands cercles de l'avant vers l'arrière
Respiration normale

1 min



15 Assis, roulez doucement a tete dans une large rotation

Respiration longue et profonde

1 min

16. Relaxtation sur le dos

10 à 15 min