

Séries Simples

Simple Series, Art, Science and Application of Kundalini Yoga, p83



1. Assis, la jambe gauche étiré, la jambe droite pliée, la plante du pied contre la cuisse gauche. Penchez vers le pied gauche et attrapez-le avec les deux mains. (ou la cheville, le tibia ou ce qui est possible.) Penchez autant que possible et agréable ;
gardez la posture avec une respiration longue et profonde. 1½ min

Changez de jambe 1½ min



2. Balade à Chameau.

Assis, attrapez les chevilles

Inspirez et sortez la poitrine en poussant le pelvis en avant
Expirez, arrondissez le dos en ramenant le menton sur la poitrine.

Continuez rythmiquement

3 min



3. Chat-Vache

A quatre pattes,

Inspirez, cambrez le dos et levez la tête

Expirez, arrondissez le dos en ramenant le menton sur la poitrine.

Continuez rythmiquement

2 min



4. Assis sur les talons,

Posez le front sur le sol, les bras le long du corps, les paumes vers le haut, relaxez le dos et les épaules.

Respiration normale

1½ min



5. Rouler les épaules.

Assis les mains sur les genoux,

Inspirez, roulez les épaules vers l'avant et le haut

Expirez, continuez de rouler les épaules vers l'arrière et le bas.

Continuez

1 min



6. Roulez la tête.

Assis le dos bien droit,

Inspirez, penchez la tête, l'oreille vers une épaule, puis

expirez en roulant la tête, le menton vers la poitrine, puis la tête

vers l'autre épaule,

inspirez en penchant la tête vers l'arrière.

changez de direction

1 min

1 min