

Le 10ème corps

Art, science and application of Kundalini Yoga

Le corps radiant. La conscience créative.

« Est-ce que je m'autorise d'être courageux et créatif ? »



1. Respiration nettoyante
Assis avec un dos droit, bouchez la narine gauche avec le pouce gauche et respirez long et profondément par la narine droite.
Ralentissez consciemment la respiration. 1 min
Changez de narine 1 min
Changez encore une fois de narine 1 min
Respiration par la narine droite 1 min
Inspirez, expirez, relaxez.



2. Balade à Chameau
Assis sur les talons, faites des flexions avec la colonne 1 min



3. Sat Kriya 3 min



4. Chat / Vache 2 min

5. Relaxez 1 min



6. Charrue 1 min
Chandelle 1 min
Charrue et revenir lentement couché

7. Relaxez. 1 min



8. Locust Pose

Couché sur le ventre, faites des poings et placez les entre les hanches et le pelvis, serez les jambes, posez le menton par terre, levez les jambes aussi haut que possible. Tenez la posture. Respiration de feu 2 min

9. Relaxez



10. Étirements du Tigre

1 min

Changez de côté

1 min



11. Archer

2 min

Changez de côté

2 min



12. Gobinda Méditation

11 min

Croisez le majeur et l'annulaire de chaque main. Passez l'index en haut sur les deux doigts et l'auriculaire en bas sur ces doigts. Fermez le tout avec le pouce. Serrez les deux mains contre le solar plexus.

Chantez « Gobinda », 6 fois en mettant l'accent sur « Go » puis une fois en mettant l'accent sur « da ». Chantez

sans coupure pour la respiration.

Les yeux 1/10 ouvert en focalisant le bout du nez.

13. Relaxation.