

Série pour le 11ème corps

Art, science and application of kundalini yoga



1. Assis, la jambe gauche tendue devant, inspirez et étirez vous en avant et vers le bas sur la jambe gauche. Expirez et redressez vous Utilisez une respiration et un rythme qui vous convient. 1 min Changez de jambe 1 min



2. Assis, les deux jambes tendues devant, attrapez les orteils et penchez en avant et vers le bas. Utilisez une respiration et un rythme qui vous convient. 1 min Si vous avez des problèmes du bas du dos, allez-y lentement



3. Assis, les mains sur les genoux inspirez, cambrez le bas du dos et sortez la poitrine, gardez la tête droite expirez, arrondissez le dos 1 min



4. Assis, les mains posées à plat par terre, devant à 20 cm des jambes inspirez, cambrez le bas du dos et sortez la poitrine, gardez la tête droite expirez, arrondissez le dos 1 min



5. Assis, les mains sur les genoux levez et baissez en alternant les épaules accordez la respiration au mouvement 1 min



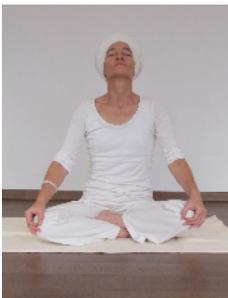
6. Assis,
levez et baissez rapidement les deux épaules en même temps

Accordez la respiration au mouvement 1 min



7. Assis
expirez et roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas.
Inspirez et roulez vers l'avant et le haut

1 min



8. Assis
tournez la tête

1 min



9. Laya Yoga Meditation
Assis avec gyan mudra.

11 min

Chantez Ek serrez le nombril
Ong Kar serrez le diaphragme
Sa Ta Na Ma serrez le diaphragme
Siree Wa serrez le diaphragme
He Guru relaxez

Montez le mantra dans une hélice tournant droit en trois et demie spirales

10. Relaxation profonde

2 min