

SERIE POUR LE SYSTEME LYMPHATIQUE

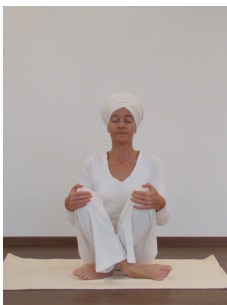
Kundalini Yoga for Youth and Joy



1. Assis, mains en fermeture de venus à la jointure du cou et du cuir chevelure. Étirez les coudes, parallèles au sol et sortez la poitrine. Inspirez en tournant le haut du corps vers la gauche, Expirez au centre. Inspirez et répétez à droite. Continuez

9 min

Cet exercice enlève les tensions des épaules et décontracte les muscles de la poitrine. Si les muscles de la poitrine sont contractés, les muscles de l'estomac le sont aussi. Ceci provoque une accumulation de graisse et de toxines dans cette zone. Quand les muscles de l'épaule sont bien étirés, l'approvisionnement en sang du cerveau est assuré.



2. Assis en posture facile, attrapez les genoux de l'extérieur. La colonne bien droite, à l'aide des mains, ramenez puissamment les genoux au centre et redescendez les pendant

6 min

Cet exercice applique une forte pression sur la poitrine et la région de l'estomac. Il travaille sur la graisse autour de l'abdomen et ajuste les chevilles et les genoux.



3. Assis, prenant appui sur les bras placés derrière le dos avec les mains à plat au sol les **doigts pointés vers l'arrière**, Faites rapidement et puissamment le mouvement de la bicyclette en vous concentrant sur le mouvement des genoux. Les chevilles et les pieds sont relaxés.

3 min

Cet exercice travaille sur la partie inférieur de la colonne vertébrale.



4. Assis, Inspirez et étirez un bras devant le corps et ouvrez la main, l'autre main reste proche de la taille. Expirez et, d'un coup sec, ramenez la main étendu vers la taille en formant un poing. Inspirez et étirez l'autre bras et répétez le mouvement dynamiquement avec une respiration puissante ; tout le corps est secoué. Les bras doivent être toujours être parallèles au sol.

1 - 2 min

Cet exercice travaille sur l'ouverture des artères.



5. Body Drops Assis, les mains en poings à côté des hanches. Soulevez le corps entier en prenant appui sur les poings et laissez-le tomber rapidement. 2 mouvements par seconde

4 min.

Cet exercice développe les muscles de l'épaule pour que le haut du corps puisse se relaxer.



6. Assis, les mains sur les genoux,
Penchez le corps de gauche à droite.
Courbez complètement vers chaque côté, aussi la tête
Accordez la respiration avec le mouvement pendant

5 - 6 min

Cet exercice aide la digestion.



7. Assis,
Mouvement avec la tête en le coordonnant mentalement avec le mantra :

Sa tête en avant,
Ta tête en arrière,
Na tête à gauche et
Ma tête à droite.

2 - 3 min

Cet exercice renforce le cou.



8. Balade à chameau **en tirant la langue**

Quand vous arrondissez le dos, le menton sur la poitrine,
expirez par la bouche en tirant la langue et en faisant un rugissement de lion.

Inspirez par le nez la poitrine sortie, le menton levé, rentrez la langue tout au fond

3 min

Cet exercice travaille l'ouverture des poumons.



9. Debout, les jambes écartés à la largeur des épaules,
Les pieds tournés légèrement vers l'extérieur
Les mains sur les genoux,
Expirez, pliez les genoux comme pour vous asseoir
Inspirez, remontez à mi-chemin.

Garder les pieds à plat par terre. Les genoux agiront comme un pivot. Maintenez le même angle entre le dos et les cuisses pendant tout l'exercice.

Rythmiquement pour

8 min

Cet exercice travaille directement sur les genoux. Si les genoux perdent leur élasticité, cela peut affecter l'alignement du corps tout entier, empêchant la circulation de sang dans la région de la poitrine et augmentant le risque de tumeurs.



10. Assis les jambes allongées devant, les mains placées au sol à côté des hanches avec les doigts tournés vers l'arrière puis commencé à pointé les orteils vers l'avant et les ramenant vers l'arrière.

1 min

Cet exercice fortifie les muscles du bas de la jambe.



11. Assis, les mains sur les genoux
Rotation abdominale en larges cercles.
2 sec par rotation.
Accordez la respiration

3 - 4 min

Cet exercice travaille sur la digestion.



12. Assis,
Secouez la tête de gauche à droit en un bref mouvement.
Les muscles de la bouche et du visage sont relaxés.

3 min

Massage du cerveau et relaxation des muscles du cou.



13. Assis, bras étirés devant le corps, coudes légèrement pliés, les paumes se font face, les doigts écartés, relaxés
Faites des mouvements de haut en bas avec les mains comme si vous coupez l'air. Bougez rapidement pendant

3 min

*Cet exercice est excellent pour le nerf sciatique.
Il stimule la circulation et enlève les poisons.*



14. Assis les mains dans le giron
Chantez « Har »
avec le bout de langue qui touche le palais supérieur et le nombril qui contracte.

4 min

C'est une méditation pour les années 80 qui donne de l'endurance.



15. Assis,
mudra de venus renversé au dessus de la tête
étirez vous à gauche puis à droite comme un chat.

1 min

Cet exercice équilibre les méridiens de la cage thoracique.



16, Posture facile chantez une belle mélodie d'affirmation.

6 min