

Éveillez vos 10 corps

Aquarian teacher



1) Posture de tension.

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Levez la tête, les jambes et les mains à 15 cm du sol, les paumes face à face et légèrement au-dessus des hanches pour produire de l'énergie au centre abdominal. Les orteils sont pointés en avant, le regard est fixé sur le bout des orteils.

Faites la respiration du feu 1 à 3 minutes.



2) Nez contre les genoux.

Amenez les genoux contre la poitrine et encerclez-les avec les bras. Le nez entre les genoux,

Faites la respiration du feu. 1 à 3 minutes.



3) Eradiquer l'ego.

Assis jambes croisées ou en posture du célibataire. Levez les bras latéralement à 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Les pouces pointés l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous au-dessus de la tête et

faites la respiration du feu. 1 à 3 minutes.

Pour terminer, amenez les pouces l'un contre l'autre au-dessus de la tête, et déliez les doigts.



4) Étirement du nerf de vie.

Assis, les jambes largement écartées. Les bras tendus au-dessus de la tête, inspirez. Puis expirez, étirez-vous sur le côté gauche et attrapez les orteils. Inspirez, redressez-vous, Expirez, étirez-vous sur le côté droit et attrapez les orteils.

Continuez 1 à 3 minutes.



5) Étirement du nerf de vie.

Toujours assis, les jambes largement écartées. Attrapez les orteils des deux pieds, expirez en vous étirant devant, le front sur le sol, puis inspirez et redressez-vous.
1 à 3 minutes.



6) Flexions de la colonne (Promenade du chameau).

Assis jambes croisées, saisissez les tibias avec les mains. Inspirez. Cambrez le dos et glissez en avant sur les fesses. Puis expirez, arrondissez le dos et glissez en arrière sur les fesses. La tête reste droite, les bras assez droits mais pas tendus.

1 à 3 minutes.



8) Rotations de la colonne.

Assis sur les talons, les mains saisissent les épaules, les doigts devant et les pouces derrière. Pivotez à gauche en inspirant, pivotez à droite en expirant. Les coudes sont levés et parallèles au sol. (N'inversez pas la respiration)

1 à 3 minutes.



9) Les mains sur les épaules comme pour l'exercice précédent.

Inspirez et levez les coudes pour amener les poignets l'un contre l'autre derrière la nuque.

1 à 3 minutes.



10) Mouvements de piston avec les bras.

Croisez les doigts en fermeture de Vénus. Inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête, puis expirez et ramenez les mains, bras tendus, sur les genoux.

1 à 3 minutes.



11) Haussements d'épaules **alternés**.

Assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez l'épaule gauche. Expirez, haussez l'épaule droite en tirant l'épaule gauche vers le bas. Continuer 1 minute. Puis inversez la respiration : inspirez et haussez l'épaule droite, expirez et haussez l'épaule gauche en tirant l'épaule droite vers le bas.

Continuez 1 minute.



12) Haussement d'épaules.

Inspirez et haussez les deux épaules, expirez et laissez-les tomber.

1 minute.



13) Rotations de la tête.

Toujours assis jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et tournez la tête à gauche, expirez et tournez-la à droite, comme pour dire non.

Continuez 1 minute.

Puis inversez la respiration : inspirez et tournez la tête à droite, expirez et tournez-la à gauche. 1 minute.

Inspirez profondément, concentrez-vous sur le troisième œil, et expirez lentement.



14) Posture de la grenouille.

Accroupi sur la pointe des pieds, assis sur les talons joints. Le bout des doigts sur le sol, entre les genoux, la tête droite. Inspirez et tendez les jambes, le bout des doigts toujours sur le sol. Expirez et revenez accroupi, la tête droite. L'inspiration et l'expiration doivent être puissantes.

Continuez ce cycle 54 fois.

15) Allongé sur le dos, relaxez-vous profondément.

16) Méditation de Laya Yoga

Chantez long EK ONG Kaarr(ah) Siri Wha(ah) Hay Guruu.

11 à 31 minutes.