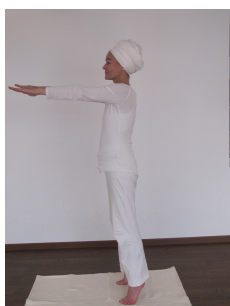


S.A.D et dépression

Art, science and application of kundalini yoga, p.131



1. Débout, les jambes écartés au niveau des hanches, montez sur les pointes des pieds, Les bras tendus devant le corps, parallèles aux sol, écartés comme les épaules, paumes vers le bas expirez et pliez les genoux, baissez les fesses, en restant sur les pointes des pieds inspirez, remontez

2 min



2. Marche de l'éléphant

Debout, penchez en avant. Posez les mains sur les pieds ou attrapez les chevilles et marchez avec les genoux tendus.

3 min



3. Relaxez sur le dos

2 min

4. Archer

Debout, tournez un pied de 45° et faites un grand pas en avant. Pliez le genoux pour ne plus voir les orteils les hanches et les épaules restent dans le sens du début ; étirez les deux bras sur les côtés, pliez le bras du côté de la jambe tendue en ramenant le poing au niveau de l'épaule ; gardez le coude levé l'autre bras est étiré, main en poing le pouce levé, visez votre cible imaginaire en tournant la tête, le menton qu-dessus l'épaule.

Respiration longue et profonde

2 min chaque côté



5. Construire l'Aura

Assis, tendez les bras à 60° d'écartement au-dessous de la tête, paumes vers l'intérieur

Respiration de feu

1 min



6. Étendre l'Aura

Assis, tendez les bras de chaque côté du corps, parallèles au sol, les paumes vers l'extérieur

Respiration de feu

1 min



7. Rouler les épaules
D'un mouvement lent en conscient, roulez les épaules vers l'arrière en accordant la respiration

1 min



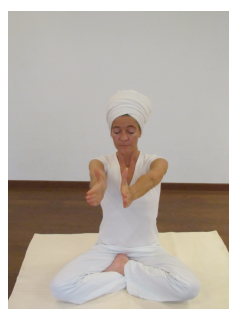
8. Triangle pompes

6-10 pompes chaque jambe



9. Pomper avec les bras devant

1 ½ min



10. Bras devant, écartez sur les côtés

2 min



11. Respiration longue et profonde
en changeant de narine après chaque expire

2 min



12. Jambes tendues devant,
secouer les jambes

30 sec



13. Balade à chameau

3 min



14. Sat kriya

3 min

15. Relax