

SERIE POUR L'HYPOPHYSE

Aquarian teacher

1) Etirement. Pliez le genou droit, le pied droit à plat sur le sol. Tendez la jambe gauche derrière, **les mains à plat le sol** pour vous équilibrer. Inclinez la tête en arrière et gardez la position, en respirant lentement et profondément, 1 min
Puis faites la respiration du feu, 2 min



2) Etirement. Toujours en position 1, repliez la jambe droite pour poser le genou sur le sol, **penchez-vous devant et venez poser le buste sur la cuisse. Le front sur le sol**, la jambe gauche est étirée au maximum derrière, et les **bras sont décontractés le long du corps**, les paumes vers le haut. 3 min
Respirez lentement et profondément,



3) Répétez les exercices 1 et 2 changeant de jambe.



4) Etirement avant.

Debout, les pieds espacés de 60 cm. Penchez-vous devant pour poser les doigts ou les mains sur le sol.

Respirez longuement et profondément,

3 min



5) Eradiquer l'ego.

Redressez-vous et tendez les bras au-dessus de la tête pour former un angle de 30°, les pouces pointés vers le haut, les doigts repliés sur leur base. Gardez les bras tendus et respirez longuement et profondément 3 min.

(Lorsque cet exercice se pratique assis, les bras forment un angle de 60°. Praticué debout, l'angle formé par les bras est de 30° pour un meilleur équilibre – voit illustration.)



6) Posture du triangle.

A quatre pattes puis tendez les bras et les jambes pour former la posture du triangle. Les talons sont à plat sur le sol, et la tête et le cou détendus. Gardez la position 3 min

Relaxez-vous allongé sur le ventre

1 min



7) Posture du cobra.

Joignez les talons, les mains à plat sur le sol, sous les épaules. Cambrez-vous dans la posture du cobra. Inclinez la tête et le cou en arrière, et respirez longuement et profondément, 1 min
Puis, tournez la tête à gauche en inspirant, à droite en expirant.

Continuez,
Inspirez, expirez et tirez le mul bhand

2 min
3 fois.



8) Assis sur les talons les genoux écartés largement. Posez le front sur le sol, **mains à plat sur le sol devant les genoux.**

Inspirez et redressez-vous sur les genoux, en étirant les bras tendus vers le haut et latéralement, comme une fleur saluant le soleil.
Expirez et ramenez le front sur le sol.

Continuez,

3 min



9) Yoga mudra. Assis sur les talons, les genoux joints et les doigts croisés derrière le bas du dos. Penchez-vous pour poser le front sur le sol et levez les bras tendus derrière le plus haut possible, et gardez la position, 3 min
en respirant longuement et profondément.