

durée de chaque posture: 1 à 3 minutes



mudra du lotus en tailleur, inspirer bras parallèles au sol, paumes face à l'extérieur de chaque côté, comme si vous repoussiez un mur, expirer frapper les poignets et amenez les mains en forme de lotus au centre de poitrine



éradicateur de l'égo modifié les annulaires entrelacés au centre de poitrine, les doigts courbés sur les monts des mains, pouces relevés, exercez une pression pour détacher les annulaires, respiration de feu (ou lente et profonde).



respirations du canon assis en tailleur, pouces et index ensemble, paumes de mains posées sur les genoux, respiration de feu par la bouche, expirer l'air par la bouche en rond, laisser l'air entrer dans les poumons pour inspirer.



salutations "har" paume gauche contre les lombaires, bras droit tendu devant à 60°, paume vers le sol, chanter puissamment en contractant le nombril et en appuyant le bout de la langue contre le palais "har" (1 par seconde).



lâchers de corps en lotus, demi lotus ou tailleur, inspirer et soulever le corps du sol avec les bras, expirer et relâcher le corps au sol.



prendre enfant intérieur dans bras paume gauche face au centre de la poitrine, paume droite enserre poignet et dos de main gauche, yeux regardent l'espace entre le buste et les doigts, respiration lente et profonde.



étirement avant avec colonne droite jambes tendues devant soi, orteils ramenés vers le buste, bras parallèles au sol, doigts repliés sur les monts pouces relevés, inspirer vers l'avant, expirer vers l'arrière, le plus loin possible.



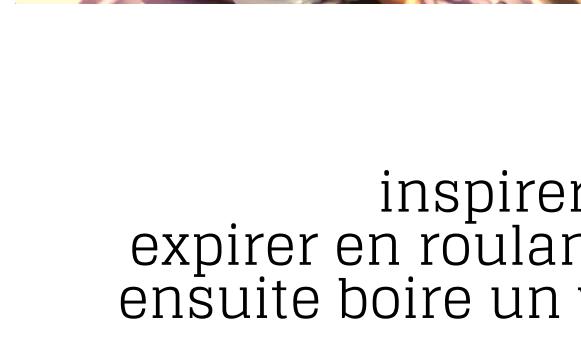
levers de plancher pelvien sur le dos, plantes de pied au sol le plus près des fessiers, mains au sol contre le corps, inspirer en amenant les hanches le plus haut possible, expirer en ramenant vertèbre par vertèbre au sol.



chat-vache modifié commencer par jambe gauche, inspirer genou vers tête en chat, expirer jambe tendue en arrière et tête relevée. changer de jambe. se reposer sur les talons.



roulades toujours sur les talons, bras au sol paumes jointes, pouces relevés, inspirer en redressant la poitrine, expirer en relâchant le buste. se reposer front au sol.



Pour glandes surrénales & reins

**STRESS SET**  
activation: contrôle colère & hypoglycémie, endurance, système endocrinien