

durée de chaque posture: 1 à 3 minutes

1



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

2



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).

3



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.

4



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).

5



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.

6



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

7



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.

8



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.

9



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.

10



flexion de colonne modifiée
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.

11



roulades
enserrer ses genoux avec ses bras. inspirer les pieds à plat par terre en avant, expirer en roulant le plus loin possible vers l'arrière. ensuite boire un verre d'eau et se reposer sur le dos.

STRESS SET

activation: contrôle colère & hypoglycémie, endurance, système endocrinien

Pour glandes
surrénales & reins

