

Dépasser ses faiblesses imaginaires

Art, science and application of Kundalini yoga



1. Assis, coudes pliés sur les côtés, paumes des mains proche des épaules, tournées vers l'avant, doigts tendus et écartés vers le haut.
Tournez les poignes, fermez les doigts en laissant le pouce dehors, pointant vers l'arrière. Revenez en posture initiale.

Accordez la respiration par la bouche ronde, comme un chien. 3 min



Fin. Inspirez, bloquez, serrez les poings et tous les muscles du corps.



2. Paumes vers l'avant, poussez les bras alternant vers l'avant avec respiration dynamique par la bouche ronde.

3 min



3. Assis, bras sur les côtés, faites des mouvements circulaires en arrière avec respiration dynamique par la bouche ronde

3 min

Fin : Restez quelques sec sans bouger, bloquez la respiration, sortez la langue et serrez tous les muscles du corps. Expirez en coup de canon. Répétez deux fois.