

## La colonne vertébrale



1. Sufi-Cercles 3min  
Assis, faites des cercles avec le haut du corps en gardant la tête droite.  
Inspirez en penchant en avant, expirez quand vous penchez en arrière.



2. Étirements du chat 3 fois par jambe  
Couché sur le dos, mains entrecroisées dans la nuque.  
Inspirez, pliez un genou sur la poitrine, tournez du côté opposé,  
gardez les épaules par terre  
expirez et laissez le genou descendre vers la terre  
Inspirez, tournez sur le dos, expirez, posez la jambe.

Recommencez avec l'autre jambe.



3. Machine à laver 3min\*  
Assis sur les talons, posez les mains sur les épaules, doigts devant  
Inspirez tournez le torse vers la gauche  
Expirez, tournez le torse vers la droite  
La tête suit le mouvement.



4. Pince 3min\*  
Assis, jambes tendues devant, attrapez les orteils et tirez les pieds vers vous.  
Inspirez, levez la tête et gardez le dos droit  
Expirez, penchez vers le genoux.



5. Charrue 3min  
Couché sur le dos, pliez les genoux sur le dos, levez les hanches et  
tendez les jambes, jusqu'à ce que les pieds touchent par terre.  
Tendez les bras sur la tête et attrapez les orteils.  
Respiration de feu.



6. Cobra 3min  
Couché sur le ventre, appuyez vous sur vos bras, les bras au niveau des épaules.  
Levez le haut du corps jusqu'à ce que les hanches ne touchent qu'à peine le sol.

Penchez la tête en arrière et tirez les épaules en arrière. Gardes les talons ensemble. Respiration longue et profonde.

## 7. Relaxation couché sur le ventre, tête tourné sur le côté, bras le long du corps 2min



8. Cobra sans bras 1-3 min  
 Couché sur le ventre, les bras dans le dos, les mains entrelacées (Venuslock)  
 Inspirez, levez le haut du corps et tirez les bras vers le haut  
 expirez et relaxez.



9. Penchez sur les côtes 3 min  
 Assis penchez sur les côtés comme si vous vouliez toucher avec le haut du crane par terre.  
 en inspirant d'un côté et en expirant de l'autre.



10. Battre des ailes 3 min  
 Assis sur les talons, inspirez, levez les bras par les côtés au-dessus de la tête, les dos des mains se touchent, coudes tendus.  
 Expirez et baissez les bras tendus sur les côtés qu'ils touchent à peine le sol.



11. Tourner la tête 1-3min par sens  
 Assis, les mains sur les genoux, inspirez et penchez la tête vers la gauche comme si l'oreille voulait se poser sur l'épaule, laissez rouler la tête vers l'avant que le menton penche vers la poitrine, puis roulez la tête vers l'épaule droite et passez tout doucement à l'arrière. Les craquements sont fréquents et s'estompent avec le temps. Ce sont des bulles d'air et des dépôts qui doivent être éliminés tous les jours.

12. Relaxation profonde 10-15min

13. longue EK-ONG-KAR Méditation 7 min