

Pour l'élimination

Renew to be new



1. Assis, en posture du papillon, attrapez les orteils et laissez la tête pencher en arrière, touchant la colonne. Restez avec une respiration longue et profonde pendant 7 min

Fin : Secouez vigoureusement tout le corps



2. Assis sur le talon gauche, tendez la jambe droite devant vous. Tenez le pied droit avec les deux mains. Penchez la tête en arrière et redressez la colonne en regardant au ciel. Respiration longue et profonde 1 min

Fin : Secouez vigoureusement tout le corps



3. Posture du lotus (si possible) mains en gyan mudra, méditez sur le 3ème œil pendant 7 min.
Posez les mains à côté des fesses et soulevez votre corps. Inspirez et expirez trois fois.
Fin : Secouez vigoureusement tout le corps.

Puis allongez vous et relaxez.



4. Assis sur les talons, faites un poing avec la main droite, attrapez-la avec la main gauche et pressez fermement contre votre nombril. Inspirez et pressez vers le haut ; expirez pressez vers le bas et entrez.
Répétez 5 fois.



5. Assis avec gyan mudra,
Inspirez et chantez Hooooooooooooooooo
Expirez et chantez Laaaaaaaaaaaaaaaa
5 fois, puis étirez les jambes



6. Assis les jambes tendues, appuyez-vous sur les bras derrière le dos. Inspirez, levez la jambe gauche à 60° et chantez Raaaaaaaaaaaaaaaa
Expirez, baissez la jambe et levez l'autre et chantez Maaaaaaaaaaaaaaaa
Continuez pendant 11 min. « En 11 minutes, vous êtes Rama ».

7. Méditation avec Gyan mudra