

## Sexualité et Vitalité



- 1) Archer 1-3 min par côté

Respiration longue et profonde

Exercice classique pour la circulation énergétique.  
Travaille les muscles des jambes pour l'endurance.



- 2) Grenouilles 1-3 min \*

Accroupi, les talons presque joints, les points des pieds tournés vers l'extérieur, posez les mains, doigts écartés, par terre, les bras entre les genoux.  
Expirez et tendez les jambes en gardant les mains par terre.  
Relaxez les épaules et la nuque.

Travaille les muscles des jambes qui influencent le méridien de l'énergie sexuelle



- 3) Papillons 1-3 min \*

Plantes des pieds jointes, les mains tiennent les pieds  
Levez et descendez les genoux.

Étire les muscles des jambes et stimule le 'nerf sexuel'

- 4) Relaxation sur le dos 2 min



- 5) Assis en célibataire 1-3 min \*

En inspirant, levez les fesses de 10 cm  
en expirant, retombez sur le sol  
Respiration dynamique

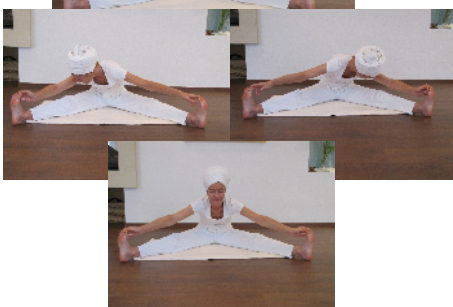
Stimule la circulation dans le bas du corps



- 6) Assis, jambes écartes 1-3 min \*

attrapez les orteils, tendez les genoux et gardez le dos droit en inspirant  
expirez et penchez la tête vers le genou gauche, inspirez, redressez-vous, expirez, penchez vers le milieu, puis, vers la droite.

Fort étirement des muscles des jambes





- 7) Couché sur le dos, inspirez, serrez le mulbandha  
1-3 min

levez les jambes jointes à 90°  
Expirez, posez les jambes et relaxez  
Recommencez

Stimule les muscles des jambes et la circulation dans le bas du ventre.

- 8) Relaxation sur le dos

2 min



- 9) Cobra pompes

1-3 min

Couché sur le ventre, les mains au niveau des épaules, tendez les bras, les hanches restent au sol, levez la tête et inspirez, levez les hanches pour former la planche (pompes) expirez, revenez en cobra

Stimule les muscles des fessiers et les organes du bas du corps



- 10) Couché sur le dos, le genoux pliés, attrapez les chevilles

1-3 min \*

inspirez, levez les hanches  
expirez baissez les hanches

Très conseillé aux femmes, stimule les ovaires et les fessiers.



- 11) Nadi Sodhan

1-3 min

Utilisez le pouce droit pour boucher la narine droite, inspirez bouchez la narine gauche avec l'auriculaire, expirez, inspirez bouchez la narine droite avec le pouce droite, expirez, inspirez etc.

Crée un flux d'énergie stimulant et nettoyant.

- 12) Relaxation

10-15 min

- 13) Sat kriya en célibataire

1-11 min

Transforme l'énergie sexuelle en énergie créative, productive, spirituelle.

