

<p>1/Debout, mains aux épaules, effectuer des rotations des épaules en alternance. Regarder le coude partir vers l'arrière : X 27 Regarder le coude partir vers l'avant : X 27</p>	
<p>2 - Bon écart de jambes, tamponner l'aisselle avec le dos de la main opposée : X 27 insp. Gauche/ exp. Droite X 27 Insp. D/Exp. G</p>	
<p>3- Rotation du bassin en fluidité : X 27 de chaque côté jambes tendues</p>	
<p>4 - Liaison terre/ciel</p>	
<p>5 – Bon écart entre les jambes pour effectuer des rotations. En alternance. Insp. G/Exp. D X 27 Insp. D/Exp. G X 27</p>	

6 – Bon pour le cœur : mouvements bras/jambes
Mains en namasté au cœur, les genoux légèrement pliés
et le buste légèrement incliné vers l'avant,
Pendant les mouvements, d'ouverture de bras, les pieds
et jambes sont actifs en « sautillant » sur place en
alternance



7 – Rotations de hanches vers l'extérieur
X 27 de chaque côté



8- Petits sauts :
Insp. Saut tout en ouverture, bras vers le haut
Exp. Retour au sol, bras vers l'arrière X 27



9 – Debout, venir étirer le bras droit en avant et la jambe droite en arrière à l'inspire -le bras gauche forme un angle droit avec le bras droit- ; puis abaisser le bras droit et à l'aide de la main gauche venir toucher le genou droit ou éventuellement pour les plus souples le pied droit à l'expire. A pratiquer X 27 avant de reprendre de l'autre côté.



10 – Pratique des tri-Bandhas X 3 poumons vides
Et du barattage du ventre X 1 ou 2 poumons vides



11 – SATNAM/L'ETRE VERITABLE

Debout, bras étirés vers le haut et mains jointes doigts croisés et index tendus. Répéter :

SAT (vérité) : en étirant les bras vers le haut, ce qui étire aussi le haut de la cage thoracique à l'inspire

NAM (identité) : en relâchant un peu tout en gardant le contact des mains entre elles à l'expire.

Le pratiquer aussi longtemps que possible !

