

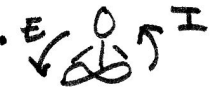
ॐ Hatha Yoga: Séance 3

• Voici une séance pour relier à l'ERT du soleil et vous énergiser



Fermer les yeux
Posture assise - Écoute de votre respiration
"SO" à l'inspire mentalement - "Ham" à l'expire
Respiration complète qui engage le ventre, la gorge, la cage
le nez.
3'

• Échauffement des articulations du bout des orteils au sommet de la tête - prenez le temps - respirer bien sans oublier la nuque.



papillon
avec 3 bandhas (Péinée contracté - nombril rentré - menton baissé)
Inspirer ↑ - Expirer ↓ "Vider tout l'air" x5



mains aux épaules -
coudes et regard montent vers le ciel à l'I
se baissent à l'E en rotation -
Puis ouvrez à l'I et videz tout l'air x5

• En posture assise: Point de concentration sur manipura Chakra
(Permet d'éviter de prendre du poids).
- Kapalabhatti 20 x 3

- à la mi-hauteur:



• Agni Sara (massage du ventre)
à vide } x3
• Uddiyana bandha (Aspiration du ventre sous
les côtes à vide)

videz l'air à l'expire
bouche ouverte

• Allongé sur le côté: Trouvez l'équilibre: Supta Parshasana
Partez de la posture sur la tranche du corps
Dains à plat au sol (5 respirations)
Si difficile avec main sous la tête - posez la
main à plat. (10 respirations en posture finale)



à G puis à D

Excellent pour la respiration et la circulation d'NRJ dans l'organisme!