

## Programme de base en 15 min "extensible" avec postures supplémentaires

Ces postures travaillent la colonne de la base au sommet et stimule les 7 chakras.

1. a ☐: flexion de la colonne « Camel ride » posture simple

∞: tenir les chevilles avec les mains, IN basculer le bassin en avant, EX basculer le bassin en arrière, continuer avec RD pendant 1.30 min.

1. b Déplacer les mains sur les genoux, continuer le mouvement pendant 1.30 min.

1. c Poser les mains devant les chevilles à plat sur le sol, continuer le mouvement pendant 1.30 min.

1. b Remettre les mains sur les genoux, continuer le mouvement pendant 1.30 min.

1. 1. a Tenir les chevilles continuer le mouvement pendant 1.30 min.  
Ω : IN profonde, aligner la colonne, mulbandh avec rétention et relâcher après 30-120 sec.

2. ☐: le moulin du Souffi

Δ: garder la colonne droite, la tête reste flexible sur les épaules et suit le mouvement.

∞: faire tourner le corps sur son axe dans les sens des aiguilles de la montre pendant 1.30 min, IN devant, EX derrière. Ensuite inverser le mouvement.

Possibilité d'intercaler entre la posture 2 et 3 des postures comme

- la pince: jambe allongés, attrapé les pieds et étirer la colonne
- se poser dos au sol et lever les jambes à 90 degrés de manière alternée
- la chandelle
- la charrue
- genoux sur la poitrine, possibilité de lever la tête entre les genoux et respiration de feu
- basculer en avant en arrière sur le dos

Revenir et enchaîner avec

3. ☐: rotation de la colonne « Spinal twist »

Δ: garder la colonne droite, ouvrir la poitrine, maintenir les bras parallèles au sol.

∞: IN tourner à gauche, EX tourner à droite, continuer avec RD, 26 X.

Ω : IN, EX, tirer le mulbandh avec rétention du souffle, relâchement après 15-60 sec.

∩: 30 sec.

3. ☐ : « Ego eradicator »

Δ: bras droits à 60°, puiser l'énergie dans le centre du nombril.

∞: RDF pendant 1-3 min.

Ω: joindre les deux pouces au-dessus de la tête sur une inspiration profonde, mulbandh, relâcher la respiration et ouvrir les bras en dessinant un cercle. Reposer les pointes des doigts au sol pendant quelques instants et visualiser son champ électromagnétique.

