Éveillez-vous à vos dix corps

Les dix corps sont :
L'âme
Le mental négatif
Le mental positif
Le mental neutre
Le corps physique
Le halo
Le corps aurique
Le corps pranique
Le corps subtil
Le corps radiant

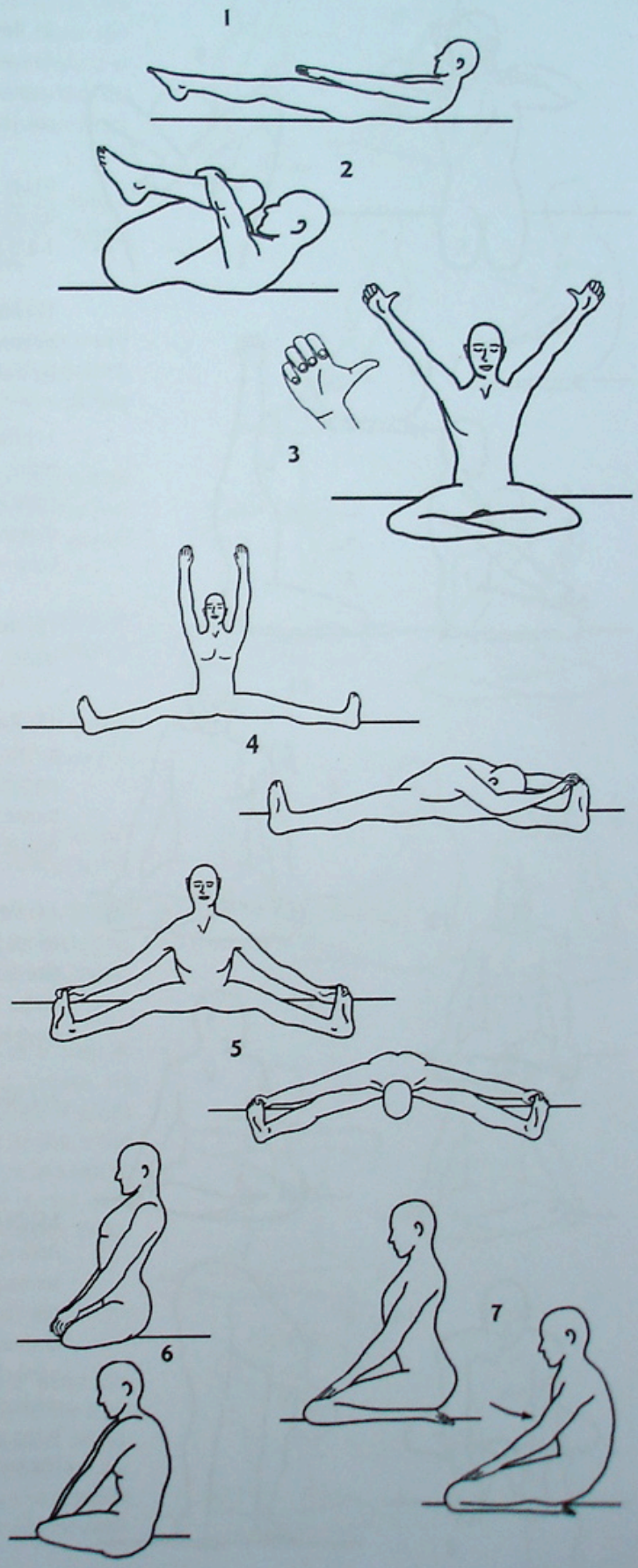
1) ***Posture de tension.*** Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Levez la tête, les jambes et les mains à 15 cm du sol, les paumes face au sol et légèrement au-dessus des hanches pour produire de l'énergie au centre du nombril. Les orteils pointés en avant, le regard est fixé sur le bout des orteils. Faites la respiration du feu. **1 à 3 minutes**.

2) ***Nez contre genoux.*** Amenez les genoux contre la poitrine et encerclez-les avec les bras. Le nez entre les genoux, faites la respiration du feu. **1 à 3 minutes**.

3) ***Ego eradicator.*** Asseyez-vous les jambes croisées ou en posture du célibataire. Levez les bras latéralement à 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Pointez les pouces l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous sur le dessus de la tête et faites la respiration du feu. Pratiquez **1 à 3 minutes**. Pour terminer, amenez les pouces l'un contre l'autre au-dessus de la tête, et dépliez les doigts.

4) ***Etirement du nerf de vie.*** Asseyez-vous les jambes largement écartées. Les bras tendus au-dessus de la tête, inspirez. Puis, expirez, étirez-vous sur le côté gauche et attrapez les orteils du pied gauche. Inspirez, redressez-vous. Expirez, étirez-vous sur le côté droit et attrapez les orteils du pied droit. Continuez **1 à 3 minutes**.

5) ***Etirement du nerf de vie.*** Toujours assis, les jambes largement écartées, attrapez les orteils des deux pieds, expirez en vous étirant vers l'avant, le front au sol, puis inspirez et redressez-vous. **1 à 3 minutes**.

6) ***Flexions de la colonne (Promenade du chameau).*** Asseyez-vous les jambes croisées. Saisissez vos tibias avec les 2 mains. Inspirez. Cambrez la colonne vertébrale et basculez les fesses en avant. Puis expirez, cambrez la colonne vertébrale et basculez les fesses en arrière. La tête reste droite, les bras assez droits mais relâchés. **1 à 3 minutes**.

7) ***Flexions de la colonne (Promenade du chameau).*** Asseyez-vous sur les talons, les mains à plat sur les cuisses. Cambrez la colonne vertébrale vers l'avant sur l'inspiration, et vers l'arrière sur l'expiration. Concentrez-vous sur le troisième œil. **1 à 3 minutes**.