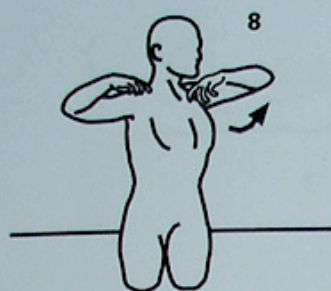


## Éveillez-vous à vos dix corps 2 sur 2



8) **Rotations de la colonne.** Assis sur les talons, les mains saisissent les épaules, avec les doigts devant et les pouces derrière. Pivotez à gauche en inspirant, pivotez à droite en expirant. Gardez les coudes levés et parallèles au sol. (N'inversez pas la respiration). **1 à 3 minutes.**

9) Les mains sur les épaules comme pour l'exercice précédent. Inspirez et levez les coudes pour amener les poignets l'un contre l'autre derrière la nuque. **1 à 3 minutes.**

10) **Mouvements de piston avec les bras.** Croisez les doigts en fermeture de Vénus. Inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête, puis expirez et ramenez les mains, bras tendus, sur les genoux. **1 à 3 minutes.**

11) **Haussements d'épaules alternés.** Asseyez-vous les jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez l'épaule gauche. Expirez, haussez l'épaule droite en tirant l'épaule gauche vers le bas. Continuez **1 minute.** Puis inversez la respiration : inspirez et haussez l'épaule droite, expirez et haussez l'épaule gauche en tirant l'épaule droite vers le bas. Continuez **1 minute.**

12) **Haussements d'épaules.** Inspirez et haussez les deux épaules, expirez et laissez-les tomber. **1 minute.**

13) **Rotations de la tête.** Toujours assis les jambes croisées, les mains sur les genoux, inspirez et tournez la tête à gauche, expirez et tournez-la à droite, comme pour dire non. Continuez **1 minute.** Puis inversez la respiration : inspirez et tournez la tête à droite, expirez et tournez-la à gauche. Continuez **1 minute.** Inspirez profondément, concentrez-vous sur le troisième œil, et expirez lentement.

14) **Posture de la grenouille.** Accroupi sur la pointe des pieds, assis sur les talons joints, posez le bout des doigts sur le sol, entre les genoux. Gardez la tête droite. Inspirez et redressez les jambes vers le haut, en gardant le bout des doigts toujours sur le sol. Expirez et revenez vous accroupir, la tête droite. L'inspiration et l'expiration doivent être puissantes. Continuez ce cycle **54 fois.**

15) *Allongé sur le dos, relaxez-vous profondément.*

**Méditation de Laya yoga**

Assis jambes croisées, les mains en gyan mudra (le pouce et l'index en contact) sur les genoux. Chantez *Ek Ong Kaarr(ah) Saa-Taa-Naa-Ma(ah) Siri Wha(ah) Hay Quroo*. Sur chaque son « ah », tirez le *mul bhand* (contractez et tirez simultanément vers le haut les muscles du rectum et des organes génitaux, et tirez le nombril vers l'arrière). Le son « a » est créé par la force du *mul bhand*. Cette méditation a un cycle de 3 et demi. En harmonie avec la respiration, visualisez le son qui monte en spirale, du bas de la colonne vertébrale jusqu'en haut de la tête en formant 3 cercles et demi. **11 à 31 minutes.**

Cette série est tirée de *Owners Manual for the Human Body*.