



# Travailler sur la Soi Entier

18 exercices 38 min - 1 hr 11 min

Ce set est un entraînement complet de l'individu. Les exercices 1 à 3 développent l'aura et augmentent la circulation. Les exercices 4 et 5 équilibrent l'aura et l'énergie sexuelle. Les exercices 6 à 12 stimulent les fonctions praniques et assouplissent la colonne vertébrale. L'exercice 13 rééquilibre l'ensemble de la circulation aurique et vous entraîne dans une méditation profonde qui vous donne un sentiment de sécurité et active vos capacités d'auto-guérison.

## 1. Rotations du torse - Bras au-dessus de la tête

### Rotations du torse (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

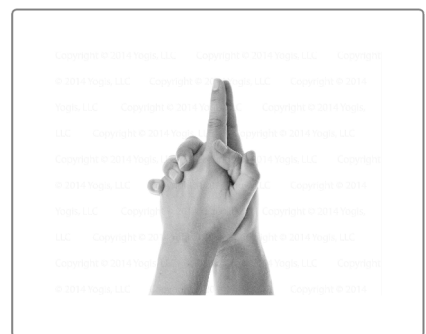
1. Debout, levez les bras au-dessus de la tête, les mains entrecroisées et le premier doigt pointé vers la droite. Les doigts entrelacés et l'index pointé droit.



2. Commencer à se pencher légèrement vers l'arrière puis vers l'avant, en pivotant à partir de la deuxième vertèbre.



3. Vous sentirez la pression sur vos mollets si vous êtes en équilibre.

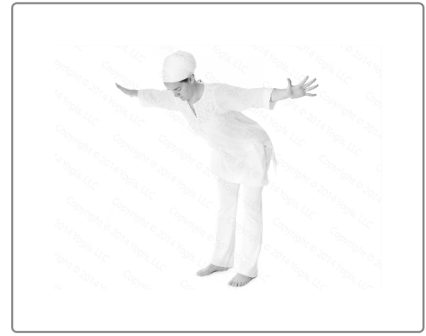


## 2. Flexion avant - demi-flexion

### Flexion avant (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Toujours debout, penchez-vous vers l'avant à un angle de 45 degrés et laissez les bras s'étendent sur les côtés, les doigts étant écartés.
2. Maintenez la position en respirant longuement et profondément.

Respiration longue et profonde



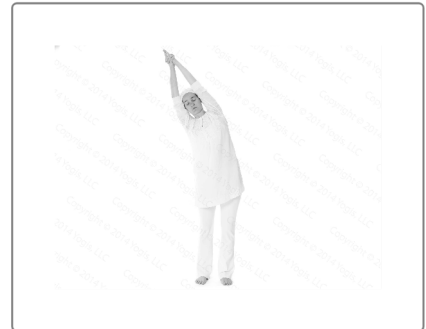
## 3. Inclinaison du torse - debout

### Côté droit (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

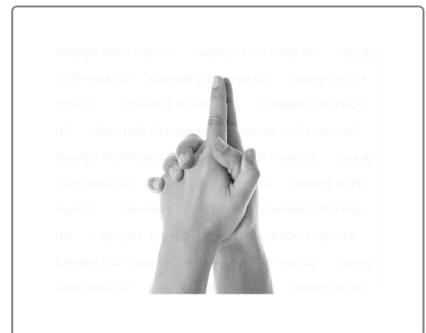
1. Debout, levez les bras au-dessus de la tête, les mains jointes et le premier doigt pointé vers la droite.



2. Penchez-vous sur le côté droit et maintenez la position.



- Côté gauche (1 minute 30 secondes à 3 minutes) 1. dans la même position, se pencher vers le côté gauche et maintenir la position.



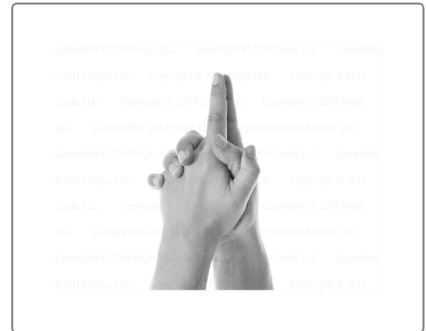
## 4. Rotations du torse - Bras au-dessus de la tête

**Dans le sens des aiguilles d'une montre (1 minute 30 secondes à 3 minutes)**

1. Dans la même position, commencez à tourner le torse vers la droite, en décrivant un cercle complet, dans l'amplitude de mouvement décrite dans l'exercice précédent.

2. Continuez le mouvement.

**Sens inverse des aiguilles d'une montre (1 minute 30 secondes à 3 minutes)** 1. Répétez l'exercice en tournant vers la gauche.



## 5. Torsions du torse

**Torsions du torse (2 minutes 30 secondes à 5 minutes)**

1. Debout, les jambes écartées d'environ 15 cm et les bras parallèles au sol, paumes vers le bas.

2. Tournez d'un côté à l'autre, en inspirant vers la gauche et en expirant vers la droite.

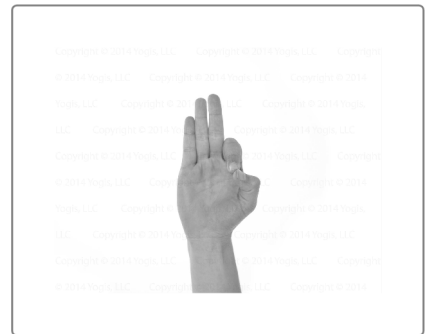


## 6. Squats - pieds à la largeur des épaules

### Squats (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Dans la même position, levez les bras jusqu'à 60 degrés, avec les mains en Gyan Mudra.
2. Commencez à plier les genoux et à vous redresser en alternance. Ne pas s'accroupir complètement jusqu'au sol.

Mudra Gyan Mudra

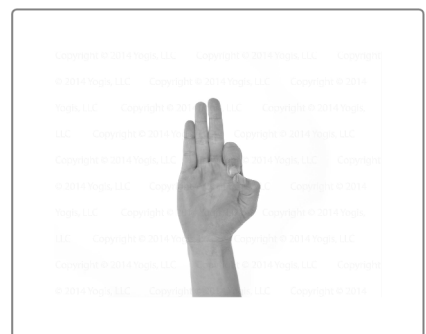


## 7. Squats - talons qui se touchent

### Squats (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. Maintenant, rapprochez les talons et continuez le même mouvement en chantant Sa en descendant, Ta en remontant, Na en descendant et Ma en remontant.

Mudra Gyan Mudra Mantra Sa Ta Na Ma



## 8. Pose du triangle - jambe levée

Commentaires : Répétez l'exercice deux fois pour chaque jambe.

### **Jambe gauche (1 minute à 2 minutes)**

1. Prenez la position du triangle et levez la jambe gauche.

2. Maintenez cette position en respirant longuement et profondément.

Jambe droite (1 minute à 2 minutes) 1. Changez de jambe et maintenez la position en respirant longuement et profondément.

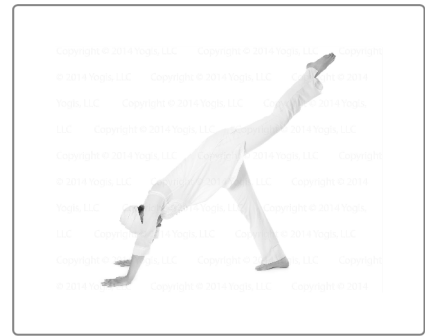
### **Jambe gauche (1 minute à 2 minutes)**

1. Restez dans la position du triangle et levez la jambe gauche.

2. Maintenez cette position en respirant longuement et profondément.

Jambe droite (1 minute à 2 minutes) 1. Changez de jambe et maintenez la position en respirant longuement et profondément.

Respiration longue et profonde



## 9. Triangle Pose - Coup de pied

### Coup de pied de la jambe gauche (1 minute)

1. Dans la même position, commencez à donner des coups de pied aux fesses avec la jambe levée.

### Coup de pied de la jambe droite (1 minute)

1. Changez de jambe et continuez à donner des coups de pied aux fesses avec l'autre jambe levée.



## 10. Pose des ciseaux - à genoux

### Scissor Pose (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. À quatre pattes, levez le bas des jambes en l'air et commencez à croiser les jambes dans un mouvement rapide.



## 11. Pose du chameau

### **Camel Pose (1 minute 30 secondes à 3 minutes)**

1. Se tenir debout sur les genoux, tendre les talons vers l'arrière, soulever la poitrine et détendre la tête.
2. Respirer longuement et profondément.

Respiration longue et profonde



## 12. La position de la sauterelle

### **Avec les talons croisés (2 minutes 30 secondes à 5 minutes)**

1. S'allonger sur le ventre.
2. Croisez les talons et placez-les sous l'aîne ; levez les jambes.

Repos (1 minute) 1. Détendez-vous.

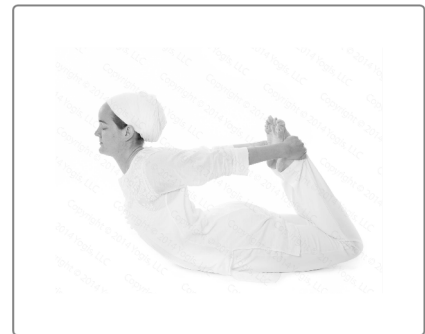


## 13. Pose de l'arc

### Maintien (1 minute)

1. Toujours sur le ventre, tendez les chevilles vers l'arrière et soulevez la poitrine et les cuisses.

Rouler (1 minute) 1. Commencez à rouler d'avant en arrière.



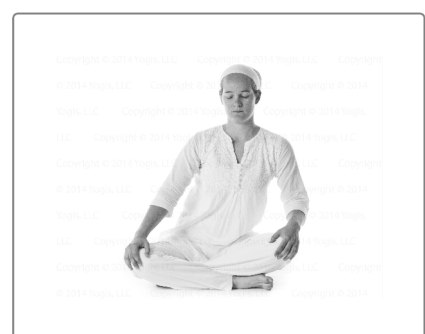
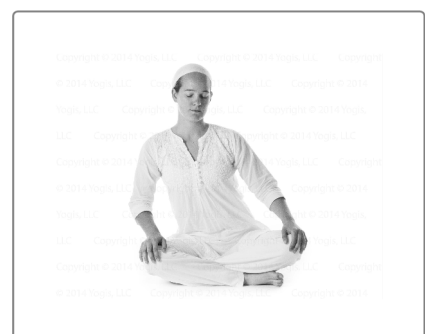
## 14. Sufi Grind

### Sens des aiguilles d'une montre (26 à 52 répétitions)

1. Assis en position facile, les mains sur les genoux, commencez à faire des cercles complets autour du torse.

### Sens inverse des aiguilles d'une montre (26 à 52 répétitions)

1. Changez de direction et continuez à faire des cercles autour du torse.

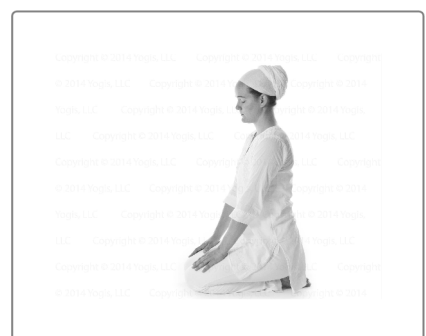
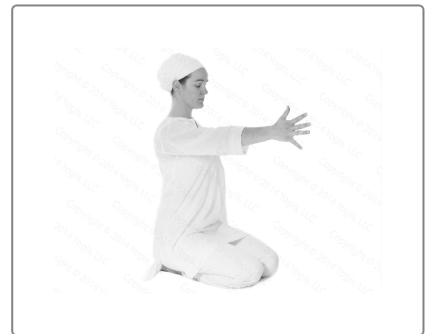
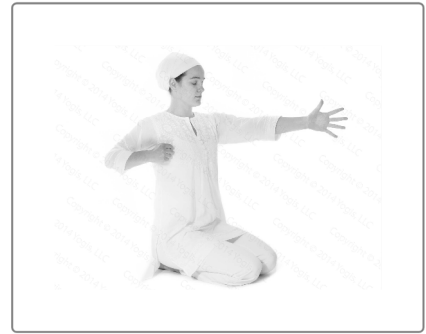




## 15. Saisies de poings

### Saisies de poings (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

1. S'asseoir sur les talons.
2. Placez les mains en forme de poignées avec les pouces à l'intérieur.
3. Tirez puissamment un bras vers l'arrière tandis que l'autre bras s'étend vers l'avant, dans un mouvement de frappe. Au moment où chaque bras atteint son extension maximale, les doigts s'ouvrent, puis se referment rapidement, et tirent très puissamment vers l'arrière, revenant vers le corps au moment où le bras opposé s'étend.
4. Continuez à alterner les bras.



## 16. Elévations des bras

### Elévations des bras (1 minute 30 secondes à 3 minutes)

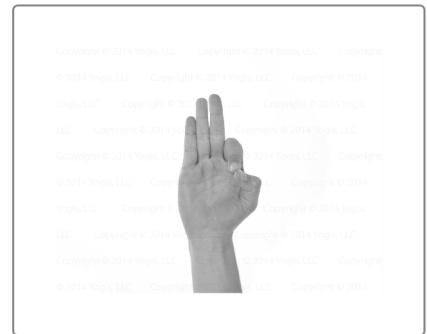
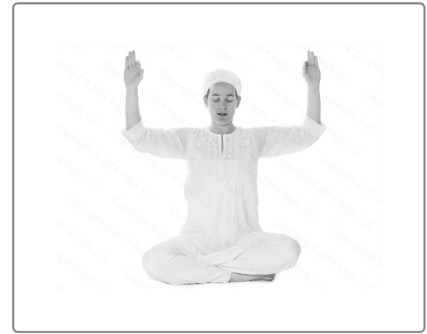
1. S'asseoir sur les talons, les mains sur les genoux.
2. Les bras tendus, commencez à lever les bras vers le haut et au-dessus de la tête, étendez les bras derrière vous, puis ramenez les mains sur les genoux.

## 17. Méditation

### Méditation (5 minutes à 10 minutes)

1. S'asseoir en position facile.
2. Les mains sont en Gyan Mudra, dans la position du candélabre, les bras parallèles au sol et les avant-bras levés à 90 degrés, les mains au-dessus de la tête, les paumes tournées vers l'avant.
3. Commencez à chanter Sa Re Ga Ma Pa Da Nee Sa dans une gamme majeure ascendante, et Sa Nee Da Pa Ma Ga Re Sa dans une gamme majeure descendante.

Mudra Gyan Mudra Mantra Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa



## 18. Méditation

### Méditation (2 minutes 30 secondes à 5 minutes)

1. S'asseoir en position facile.
2. Croiser les mains sur la poitrine (juste devant les épaules) et baisser le menton.
3. Dans cette position, chantez Gobinda Gobinda, Hari Hari.

Mantra Gobinda Gobinda Hari Hari

