

## Les 9 magnifiques

1. **Étirement du Chat.** Allongée sur le dos, étendez les bras au-dessus de la tête sur le sol. En gardant les épaules sur le sol, pliez un genou et penchez-le vers le sol sur le côté opposé du corps. Faites la même chose avec l'autre jambe.

**1 min**

2. **Ouvrir l'œil.** Allongée à plat, placez fermement les paumes sur vos yeux fermés. Ouvrez les yeux et regardez droit dans les paumes. En maintenant le regard, soulevez lentement les mains à 45 centimètres au-dessus du visage. Amenez le bout des doigts vers le centre du front, et massez d'un mouvement circulaire, à l'extérieur vers les tempes et en descendant des deux côtés du visage jusqu'à la pointe du menton. Massez votre nez et vos oreilles, pressez les narines et les lobes des oreilles. **1 min**

3. **Posture de Tension.** Allongez-vous sur le dos avec les pieds joints, orteils pointés. Aplatissez le bas du dos. Placez les mains paumes vers le bas au-dessus des cuisses, pointant vers les orteils. Levez la tête, appliquez la Fermeture du Cou et regardez les orteils. Soulevez les pieds à 15 centimètres et commencez la respiration du feu pour **10 à 15 secondes**.

4. **Posture du Cobra.** Allongée sur le ventre, placez les mains sous les épaules avec les paumes à plat. Étirez la colonne, soulevez la poitrine et le cœur, laissez tomber les épaules, et étirez la tête vers l'arrière. Gardez les bras droits. Respiration Longue et profonde ou Respiration du Feu pendant **1 minute**.

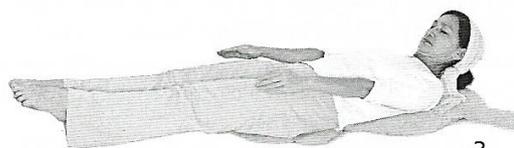
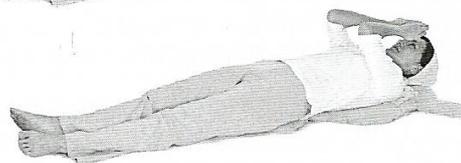
5. **Chat-Vache.** A quatre pattes, les mains sont écartées à la largeur des épaules, les doigts pointés vers l'avant, les genoux directement sous les hanches. Inspirez et inclinez le bassin vers l'avant, cambrant la colonne vers le bas, la tête et le cou étirés vers le haut. Expirez et inclinez le bassin à l'opposé, courbant la colonne vers le haut, appuyant le menton vers la poitrine. Respirez puissamment. La vitesse peut augmenter à mesure que vous gagnez en flexibilité. **3 minutes**.



1



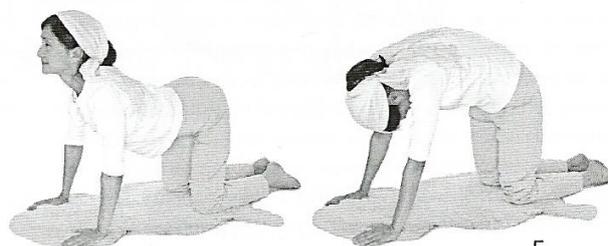
2



3



4



5

6. **Étirement Avant.** Assise, allongez les jambes devant. Attrapez les gros orteils en les pinçant avec les doigts. Inspirez, allongez la colonne. Expirez, penchez-vous en avant en amenant la poitrine sur les cuisses, et le nez sur les genoux. Évitez que ce soit la tête qui guide. Faites cela trois fois par jour, pour tester votre force mentale.

« Chaque fois que vous vous sentez tendue, que votre énergie est coupée, que vous devez l'équilibrer, et que vous devez affronter le monde pendant des heures, faites cet exercice. Faites-le toutes les quatre heures. Pour une femme, c'est un incontournable ! Faites-en votre 'Étalon Mental' ». **1 min**

7. **Posture du Roc.** Asseyez-vous sur les talons avec les paumes des mains à plat sur les cuisses. Faites la Respiration du Feu ou la Respiration Longue et Profonde pendant **5 minutes**.

8. **Posture du Poisson.** A partir de la Posture du Roc, gardez les genoux pliés, mettez les pieds à l'extérieur des hanches, et étendez le torse vers l'arrière jusqu'à ce que la tête et les épaules reposent sur le sol.

« Chaque fois que vous mangez, vous devez vous asseoir sur les talons pendant 5 à 7 minutes. Si c'est possible pour vous le soir, au moment du crépuscule, quand le soleil se couche, étendez-vous de cette façon à plat sur le sol. Si une femme peut faire cela, elle sera rarement malade. Faites cela 5 à 7 minutes »

9. **Chandelle.** Depuis la posture allongée sur le dos, placez les mains sur les hanches, juste sous la taille, et amenez les hanches et les jambes vers le haut en position verticale, la colonne vertébrale et les jambes perpendiculaires au sol. Soutenez le poids du corps sur les coudes et les épaules en utilisant les mains pour soutenir le bas de la colonne. Le menton est pressé contre la poitrine. Tenir **5 minutes** le matin.

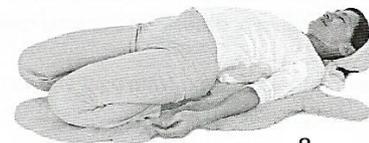
« La Chandelle est particulièrement bonne pour la femme. Cela relâche la pression sur tous les organes et stimule la glande thyroïde.



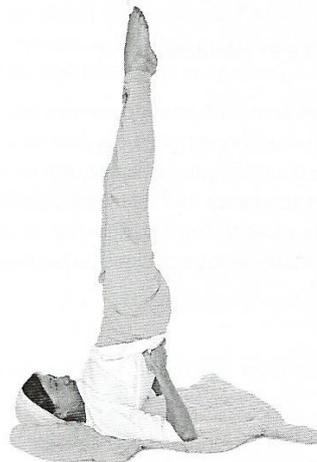
6



7



8



9