

## Le système nerveux

(20 à 30 min + 15 à 40 min)

Kundalini Yoga Handbuch



- 1) Mastak Subhai  
Respiration longue et profonde,  
secouer la tête comme pour dire « non » 1min  
secouer la tête comme pour dire « oui » 1min  
Massage du cerveau



- 2) Respiration long et profonde par la narine gauche 3 min  
Boucher avec pouce droit la narine droite et respirez longuement par narine gauche.

Stimule le côté gauche du cerveau et calme le système nerveux.



- 3) Balade à chameau,  
Respiration **par la bouche**  
A l'inspire, sortez la poitrine et pousser la mâchoire en avant.  
Relaxez à l'expire. 3min \*

Le mouvement de la mâchoire stimule des points spécifiques du cerveau.

- 4) Relaxation 2min



- 5) Le pont avec respiration de feu. 1-3 min  
Levez les hanches plus haut que les genoux. Laissez la tête pendre en arrière.

Lie la colonne vertébrale et le tronc du cerveau.  
Exercice classique contre l'insomnie.



- 6) Chat et vache 3 min\*

Souplesse et massage de la colonne et stimulation du système nerveux.



- 7) Bras latérales, parallèles au sol, points avec pouce sorti 1-3min\*

Inspire, pouce en haut, expire : pouce en bas

Entraîne les muscles des épaules responsables pour le système nerveux.

8) Relaxation méditation sur la respiration avec Sat (inspire) Nam (expire) 2 min



9) Bras latérales, parallèles au sol, paumes vers les côtés 1-3min\*  
Doigts gauche pointent vers le ciel, doigts droites vers le sol.  
Inverser avec respiration.  
Équilibre les hémisphères du cerveau et entraîne les muscles des épaules.



10) Vajrasana – sur les talons, menton sur poitrine, respiration de feu. 1-3min  
Libère le flux entre tronc et tête. Exercice classique pour la mémoire.



11) Yoga Mudra – Baby pose avec bras tendus en haut 1-3min  
Respiration longue et profonde.  
Alimentation du cerveau et étirement des muscles des épaules.

12) Relaxation 10-15min

13) Méditation : Sa ta na ma en changeant le mudra doigt par doigt 5 - 25 min

Sa	naissance	Index	Jupiter	sagesse
Ta	vie	Majeur	Saturne	discipline
Na	mort	Annulaire	Soleil	force
Ma	renaissance	Auriculaire	Mercure	communication

1-5 min voix haute  
1-5 min chuchoté  
1-5 min sans son  
1-5 min chuchoté  
1-5 min voix haute

\* exercice à « dynamiser » pendant le temps indiqué