

## La Peau

### Exercices pour faire Respirer la Peau

1) Assis jambes croisées, les bras tendus au-dessus de la tête, paumes jointes. Respiration du feu pendant 2 minutes. Inspirez, tenez 20 secondes poumons pleins, expirez. Recommencez la respiration du feu 2 minutes, inspirez, tenez 30 secondes, expirez. Répétez une fois encore et relaxez-vous 2 minutes.



2) Assis sur les talons (posture du roc), croisez les mains derrière la tête et attrapez les épaules avec les mains opposées. Respiration du feu 2 minutes. Inspirez, restez poumons pleins, expirez. Répétez la respiration du feu 1 minute, et relaxez-vous 3 minutes.



3) Yoga mudra : assis sur les talons, les mains en fermeture de vénus dans le dos. Amenez le front sur le sol en levant les bras à 90°, et gardez la position au moins 3 minutes, en tirant les bras au maximum.



4) Relaxation complète sur le dos pendant 10 minutes.

Commentaires : La peau respire. Il est très important de garder ses pores propres, autant que le nez et les poumons. Cette série chasse les obstructions entravant le flux du prana à travers ce 3eme poumon qu'est la peau.