

## Série pour la grâce et la force

### Set for grace and strenght

1) Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche tendue derrière, pliez les coudes et pressez les bras sur les côtés, paumes vers l'avant et vers le haut à un angle de 45°. Tenez les paumes au niveau de la mâchoire. La tête retombe doucement en arrière. Regardez droit vers le haut avec un regard constant.

Maintenez la posture pendant **2 minutes et demie**. Changez de côté et répétez l'exercice. Cet exercice fait travailler le foie.



1

2) Asseyez-vous , les plantes des pieds se touchant, teniez vos pieds avec les mains et rapprochez le front le plus possible du sol. Respiration longue et profonde **3 minutes**.



2

3) Debout, les jambes tendues, penchez-vous en position du triangle : les paumes à plat sur le sol, avec un poids égal sur les pieds et les paumes. - Laissez pendre la tête entre les bras, respirez longuement et profondément pendant **3 minutes**.



4

4) En position du triangle, les orteils écartés, les talons se touchant, amenez le talon droit jusqu'aux fesses pendant **30 secondes**. Abaissez-le et amenez la jambe gauche vers le haut et maintenez la position pendant **30 secondes**.



5

6) Asseyez-vous sur les talons, le front vers le sol, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut. Bougez le corps, à partir de la taille, de gauche à droite, d'avant en arrière pendant **3 à 5 minutes**.



6

7) Détendez-vous, méditez sur le troisième œil et, d'une voix douce et calme, chantez Wa he Gu ru en quatre syllabes distinctes, sur un ton et un rythme réguliers.



Commentaires :

Le premier exercice apporte grâce et force aux femmes de tous âges, en particulier pendant la ménopause.

Exercice 5 : le rire apporte réconfort au cœur et garantit l'éveil de la conscience.

Traduction Param Prakash Kaur