

Entretien du système nerveux

Nervous system overhaul

8 exercices - 17 min *Owners Manual for the Human Body*

1. Respiration longue et profonde - Sur le dos :

1 minute

Allongez-vous sur le dos et respirez très longuement, profondément et lentement.

2. Ciseaux de jambe :

2 minutes

Toujours allongé sur le dos, levez les jambes à 90 degrés et commencez à les croiser rapidement avec la respiration du feu.

3. Levées de jambes en alternance :

3 minutes

Commencez à lever les jambes en alternance jusqu'à 90 degrés, rapidement avec la respiration du feu.

Déplacez vos jambes au rythme de votre respiration.

4. Ciseaux de jambe :

30 secondes

Amenez vos jambes à 90 degrés et recommencez à les croiser rapidement avec la respiration du feu.

5. Levée de jambes :

3 minutes

Commencez maintenant à lever les deux jambes ensemble jusqu'à 90 degrés et à les abaisser rapidement avec la respiration du feu.

6. Ciseaux de jambes :

30 secondes

Amenez vos jambes à 90 degrés et recommencez à les croiser rapidement avec la respiration du feu.

7. Levées de jambes et de torse :

2 minutes 30 secondes

Levez les jambes jusqu'à 90 degrés, tenez-vous en équilibre sur les fesses, saisissez les tibias avec les mains et amenez le nez sur les genoux.

Expirez et abaissez votre torse, puis inspirez et amenez votre nez vers vos genoux.

8. Méditation :

4 minutes 30 secondes

Commentaires : Yogi Bhajan a joué du gong pendant cette méditation.

S'allonger et se détendre. Écoutez un son de gong.

Pour terminer :

Inspirez et étirez-vous des deux côtés.

