

## 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.

