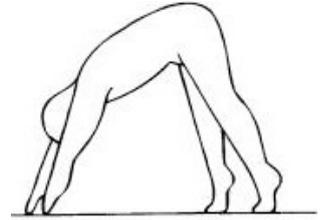


## Kundalini Yoga pour la vitalité intérieure et l'endurance Kundalini Yoga for inner vitality and stamina

1. Tenez-vous en équilibre sur vos orteils et le bout de vos doigts, les genoux tendus mais non verrouillés.

Déplacez rapidement vos hanches d'un côté à l'autre comme un animal qui agite sa queue.

**3 minutes**



2. Assis en posture facile, penchez-vous vers l'arrière à soixante degrés.

Pliez les bras sur la poitrine et verrouillez les coudes en plaçant les mains au niveau du diaphragme.

Gardez le cou droit, le menton rentré et le menton rentré, et faites rouler vos épaules en cercle vers l'avant.

**3 minutes.**



3. Allongez-vous en posture du bébé. Amenez les deux mains vers le bas de votre dos et entrecroisez vos doigts.

Levez les bras vers le haut en yoga mudra.

**3 minutes.**



4) Croisez les jambes en posture du lotus et appuyez-vous sur les coudes.

**3 minutes.**



5. Tendez les jambes devant vous et attrapez vos orteils.

Amenez la tête vers les genoux et remontez.

Effectuez ce mouvement rapidement 11 fois seulement. Respirez normalement, ne faites pas de respiration du feu.



6. Asseyez-vous en posture facile, les mains en position de prière au centre de la poitrine.

Centrez vos yeux sur le bout du nez. Gardez le menton rentré, la poitrine

projetée vers l'extérieur et le cou droit. Gonflez votre nombril et imaginez 30 billions de points lumineux à l'intérieur et autour de vous.

**3 minutes**

7. Pour terminer : inspirez profondément, suspendez le souffle et contractez tous les muscles de votre corps.

Retenez votre respiration pendant 10 secondes, puis laissez-la sortir de la bouche de façon explosive, comme un coup de canon.  
Répétez l'exercice deux fois de plus.

**COMMENTAIRE :**

Cette série ne prend que quinze minutes et peut faire de vous un enfant miraculé : Vous pouvez devenir une personne du Verseau qui connaît le succès.

Traduction Param Prakash Kaur