Set pour le flux créatif et le bonheur

Il s'agit d'un set court et accessible qui s'appuie sur l'incroyable énergie et le flux créatif du système sensoriel humain. C'est ce flux d'énergie créative qui nous donne la capacité de toucher le cœur des autres.

Étirement des jambes

Posture : Assis, les jambes tendues vers l'avant. Penchez-vous vers l'avant à partir du bas de la colonne vertébrale et attrapez vos gros orteils. En gardant les jambes, le cou et la colonne vertébrale droits, levez les deux jambes vers le haut.

Respiration : Respiration longue et profonde.

Continuer pendant 3 à 11 minutes.

Équilibre sur une jambe

Posture : Tenez-vous debout, les doigts entrelacés et placez-les sur le dessus de la tête. Levez la jambe gauche de façon à ce que la cuisse gauche soit parallèle au sol devant vous. Pliez le genou gauche de manière à ce que le pied soit ramené vers la jambe droite.

Respirez : Respiration longue et profonde.

Continuer pendant 3min à 12min30. Ensuite, changez et tenez-vous sur la jambe gauche pendant 3min à 12min30. Revenez ensuite sur la jambe droite pendant 3min à 12min30

La posture de la vache debout

Cet exercice permet d'équilibrer la circulation.

Posture : Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez la taille en plaçant les mains sur les pieds. Arquez la tête et remontez en position de vache.

Respiration : Respirez normalement.

Yeux : Les yeux restent ouverts. (Si vous avez des vertiges, arrêtez.)

Continuez pendant une minute et demie. Ensuite, dans la même position, commencez à pomper puissamment la région du nombril pendant 1 minute.

Yoga Mudra

Posture : S'asseoir sur les talons. Croisez les doigts derrière le dos et tirez les bras vers l'arrière, en ouvrant la poitrine, et penchez-vous vers l'avant. Placez votre front sur le sol, les bras s'étirant à 90 degrés derrière le dos.

Respirer : Respirez normalement.

Continuer pendant 4 minutes.

© 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.