



1. Allongez-vous sur le dos. Levez vos jambes vers le plafond et saisissez vos orteils. Gardez les jambes en l'air tout en les ouvrant et en les fermant rapidement. Faites le souffle de feu, en synchronisant la respiration avec l'ouverture et la fermeture des jambes.

5 minutes 30 secondes

2. Restez dans la même position, en vous tenant à vos orteils et en levant les jambes. Tirez votre pied gauche vers votre tête. Laissez votre jambe gauche revenir à la position de départ pendant que vous tirez votre pied droit vers votre tête. Continuez à bouger alternativement les jambes de haut en bas. Respiration du feu par le nez. 2 minutes.

3. Poursuivre le mouvement précédent en chantant Har du bout de la langue à chaque mouvement de jambe. Se déplacer rapidement en chantant Har à un rythme de deux fois par seconde.

12 minutes.

4. Restez dans la même position et combinez les mouvements des exercices 1 et 2. Chanter Har en montant et en descendant la jambe gauche et Har en montant et en descendant la jambe droite. Chantez Mukanday en ouvrant et en fermant les jambes. Une répétition de Har Har Mukanday dure 2 secondes. Bougez rapidement. 1 minute et demie.

5. Asseyez-vous et détendez-vous pendant une minute.

6. Asseyez-vous en position facile, les coudes pliés et les paumes tournées vers l'avant au niveau des épaules. Le pouce et l'index du soleil se touchent dans Surya Mudra. Fermez les yeux et chantez Har, Har Mukanday en rythme et en musique pendant 11 minutes. Une répétition du mantra dure 2 secondes.

