

## Série pour le cou

Extrait de Life is your chakra – Guru Rattana Kaur

1. Assis sur les talons, tendre les bras sur les côtés, paumes vers le haut, et coordonner la respiration en tournant la tête vers la gauche et en levant les avant-bras perpendiculairement à la partie supérieure des bras, puis expirer en tournant la tête vers la droite et en ramenant les bras parallèlement au sol.

**3 minutes.**

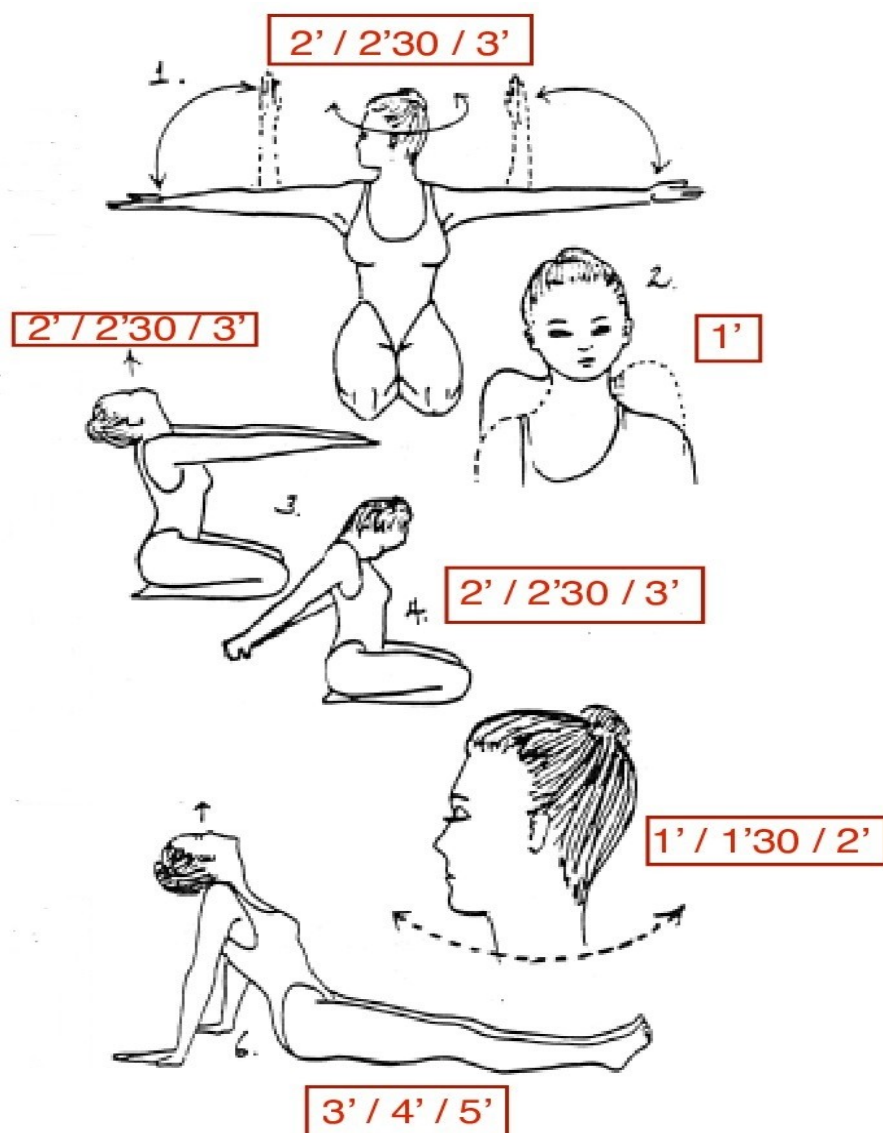
2. Haussements d'épaules alternés pendant **1 minute.**

3. Toujours sur les talons, tendre les bras vers l'avant et laisser tomber la tête en arrière, les yeux au plafond et maintenir la posture avec la respiration du feu pendant **1 minute.**

4. Avec les mains en Vénus dans le dos, enfoncer le menton dans l'encoche de la clavicule en levant les bras, le dos restant droit, avec la respiration du feu pendant **3 minutes.**

5. Dans la posture facile, inspirez en tournant la tête vers la gauche, expirez vers la droite **26 fois.**

6. Les jambes tendues vers l'avant, placer les mains derrière les hanches, les doigts pointant vers l'arrière, le torse incliné à 45°, la tête penchée vers l'arrière, les yeux au plafond, et maintenir cette position avec une respiration normale pendant **5 minutes.** Pour terminer, inspirez profondément et expirez dans un soupir.



Traduction Param Prakash Kaur