

Kundalini Yoga

Quelques exercices...

1. « Arm swings » (1 à 3 minutes)



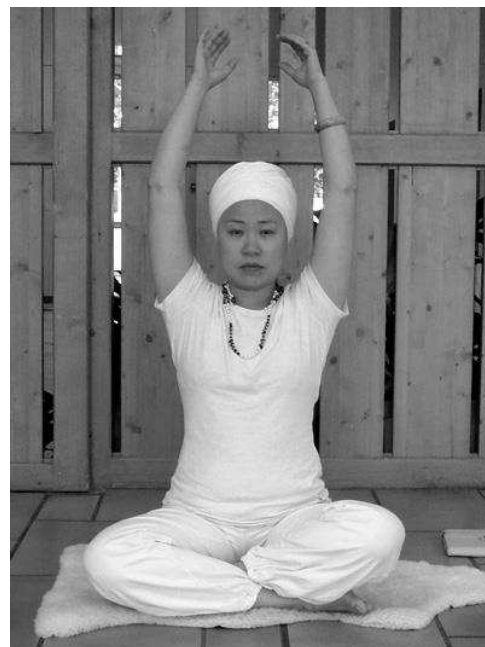
Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez

**2. « Life nerve stretch »
a. en alternance (1 à 3 minutes)**



Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez

b. au centre (1 à 3 minutes)



Restez dans cette position avec une respiration lente et profonde

3. « Ego eradicator » - Respiration de feu (1 à 3 minutes)



NB : tenez vos bras avec un angle de 60°



(Position des doigts)

4. « Nadi cleansing » (1 à 3 minutes)

Pour commencer, inspirez par la narine gauche, puis alternativement :



Expirez par la narine droite puis
Inspirez par la narine droite



Expirez par la narine gauche puis
Inspirez par la narine gauche

5. Méditation *Sa Ta Na Ma* – Kirtan Kriya



1^{er} cycle : voix normale ou haute voix
2^{ème} cycle : chuchoté
pendant 2 cycles : mentalement (en silence)
5^{ème} cycle : chuchoté de nouveau
6^{ème} cycle : voix normale ou haute voix

Chaque cycle dure 2, 3, 4 ou 5 minutes, à choisir en fonction de la durée totale souhaitée.

Pour sortir complètement de cette méditation, étirez les mains vers le haut le plus possible, et écartez-les largement. Etirez la colonne vertébrale et prenez plusieurs inspirations et expirations profondes ; puis relaxez-vous.

Consignes importantes :

- gardez la colonne vertébrale droite
- restez concentré sur le 3^{ème} œil
- faites vibrer le son sur les 3 langages



Sa – Gyan mudra



Ta – Shuni mudra



Na – Surya mudra



Ma – Buddhi mudra

Pour vous guider :

<https://www.youtube.com/watch?v=GiKkM9VywzE>
https://www.youtube.com/watch?v=TP_WztNBz2c

YOGA SHANTI – association loi 1901

Mairie de Fontaine le Comte – Esplanade des Citoyens 86240 FONTAINE LE COMTE

SIRET : 493 511 356 00021 – APE : 9312Z

yogashanti86@gmail.com - www.yogashanti86.fr