

## **Eté 2019 - Exercices**

### **1 Respiration de feu (3 minutes / 6 minutes)**

*Si possible, tous les matins avant le petit déjeuner ou 1h30 après.*

*Assis confortable - Bras tendus en l'air écartés de 60° - Pouces écartés à 90° et 1ères phalanges des autres doigts repliées - dos droit.*

*Verifier que le ventre au niveau du nombril rentre bien à chaque expiration (c'est le point de départ de votre expir).*

### **2 Salutation au soleil**

*A votre rythme, si possible jusqu'à 12 fois dans la journée.*

### **3 Méditation SA TA NA MA,**

*Si possible, le soir avant le coucher en commençant par le chant répété*

*3 fois avant chaque séance de Yoga avec Eva "ong namo guru dev namo".*

*Prononcer chaque son en rythme avec le **mudra** suivant:*

*Le pouce touche alternativement et dans l'ordre, l'**index (SA)**, le **majeur (TA)**, l'**annulaire (NA)**, l'**auriculaire (MA)**.*

*Respecter la séquence: chant normal(2mn) / chuchotement (2 mn) /*

*silence (4mn) / chuchotement (2mn) / chant normal (2mn)*

*en suivant la musique de Jiwanpal Kaur "Eight Chacras"*

*Voir la description complète et les explications dans le fichier joint "Méditation"*