

## Série anti-stress

**ONG NAMO GURU DEV NAMO** 3 fois

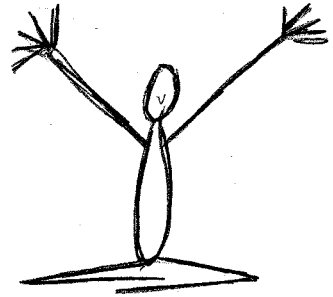
### **1 - Assis jambes croisées, bras en V,**

Les paumes des mains ouvertes vers le ciel, doigts tendus comme des antennes.

Respiration longue et profonde 2mns,

Puis Inspir, expir

Se relaxer sur le dos (1mn aux environs.)



2 ~ Allongé sur le dos. Attraper fermement ses deux chevilles en amenant les pieds près des fesses.

Inspirer en levant le bassin le plus haut possible

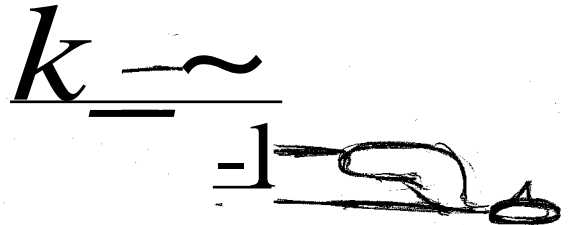
comme si vous étiez aspiré par le nombril vers le ciel

Expirer en revenant en position de départ,

dos à plat sur le sol, pieds à plat près des fesses.

Continuer rythmiquement avec une respiration puissante (toujours par le nez...) 1 à 2 mns

Puis relax sur le dos 1 à 2 mns



### **3 - Posture du triangle.**

C'est à dire pieds à plat sur le sol jambes écartées 40 - 60 cms,

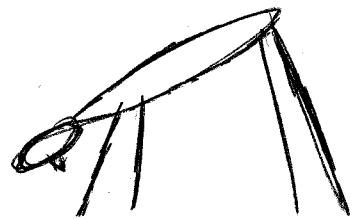
mains à plat sur le sol, jambes et bras tendus.

Bien répartir le poids du corps entre les mains et les pieds.

Respiration longue et profonde 2 à 3 mns.

Puis inspir - expir- plier les genoux et quitter la posture.

Relaxation 1 à 2 mns.



### **4 - Assis jambes croisées, faire des cercles avec la tête lentement.**

L'inspir se fait quand la tête se penche vers l'arrière,

et l'expir quand elle se penche vers l'avant.



Détendre le visage, la nuque, la gorge. Respiration lente et profonde, douce. Continuer 1mn puis inverser, 1mn dans l'autre sens.

Relaxation mains sur les genoux en gyan mudra.

## 5 - Arc miraculeux.

Debout, jambes légèrement écartées, accrocher les pouces, les autres doigts tendus, bras tendus vers le haut.

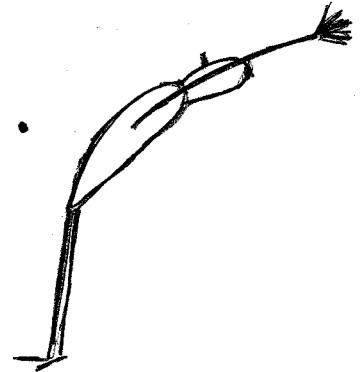
Se pencher vers l'arrière, jusqu'à percevoir un léger tremblement.

(Ne forcez pas dans la cambrure, trouvez juste l'angle

qui permette de contacter ce léger tremblement,

Il peut être plus vers l'arrière ou plus vers l'avant)

Rester dans cette posture avec une respiration longue et profonde 1 à 2 mns.



Puis, inspir colonne droite, expir et se pencher vers l'avant lentement, jambes toujours tendues.

Rester dans cette posture :

Inspirez – garder l'air et pompez l'abdomen d'avant en arrière

Expirez - gardez l'air et pompez il nouveau l'abdomen. Recommencez 2 fois ce cycle de respiration en gardant l'air et en pompant l'abdomen.

Inspirez en vous redressant – expir



Relaxation finale : 11 mns

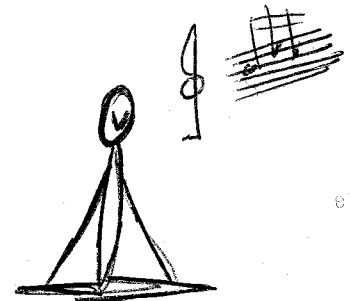
## Méditation :

Chanter un mantra

ou respirer consciemment mains en gyan mudra sur les genoux

ou respiration alternée

Continuer 7 ou 11 mns



SAT NAM (3 fois)