







<p>1 - Liaison terre/ciel</p>	
<p>2 - Debout, mains aux épaules, effectuer des rotations des épaules en alternance. Regarder le coude partir vers l'arrière : X 12 Regarder le coude partir vers l'avant : X 12</p>	
<p>3 - Bon écart de jambes et genoux pliés, tamponner l'aisselle avec le dos de la main opposée : X 12 insp. Gauche/ exp. Droite X 12 Insp. D/Exp. G</p>	
<p>4 - Rotation du bassin en fluidité : X 12 de chaque côté</p>	
<p>5 – Bon écart entre les jambes pour effectuer des rotations. En alternance. Insp. G/Exp. D X 27 Insp. D/Exp. G X 27</p>	
<p>6 – Bon pour le cœur : mouvements bras/jambes Mains en namasté au cœur, les genoux légèrement pliés et le buste légèrement incliné vers l'avant, Pendant les mouvements, d'ouverture de bras, les pieds et jambes sont actifs en « sautillant » sur place en alternance</p>	

<p>7 – Rotations de hanches vers l'extérieur X 27 de chaque côté</p>	
<p>8- Petits sauts : Insp. Saut tout en ouverture, bras vers le haut Exp. Retour au sol, bras vers l'arrière X 27</p>	
<p>9 – Debout, venir étirer le bras droit en avant et la jambe droite en arrière à l'inspire -le bras gauche forme un angle droit avec le bras droit- ; puis abaisser le bras droit et à l'aide de la main gauche venir toucher le genou droit ou éventuellement pour les plus souples le pied droit à l'expire. A pratiquer X 27 avant de reprendre de l'autre côté.</p>	
<p>10 – Pratique des tri-Bandhas X 3 poumons vides Et du barattage du ventre X 1 ou 2 poumons vides</p>	
<p>11 – SATNAM/L'ETRE VERITABLE Debout, bras étirés vers le haut et mains jointes doigts croisés et index tendus. Répéter : SAT (vérité) : en étirant les bras vers le haut, ce qui étire aussi le haut de la cage thoracique à l'inspire NAM (identité) : en relâchant un peu tout en gardant le contact des mains entre elles à l'expire. Le pratiquer aussi longtemps que possible !</p>	