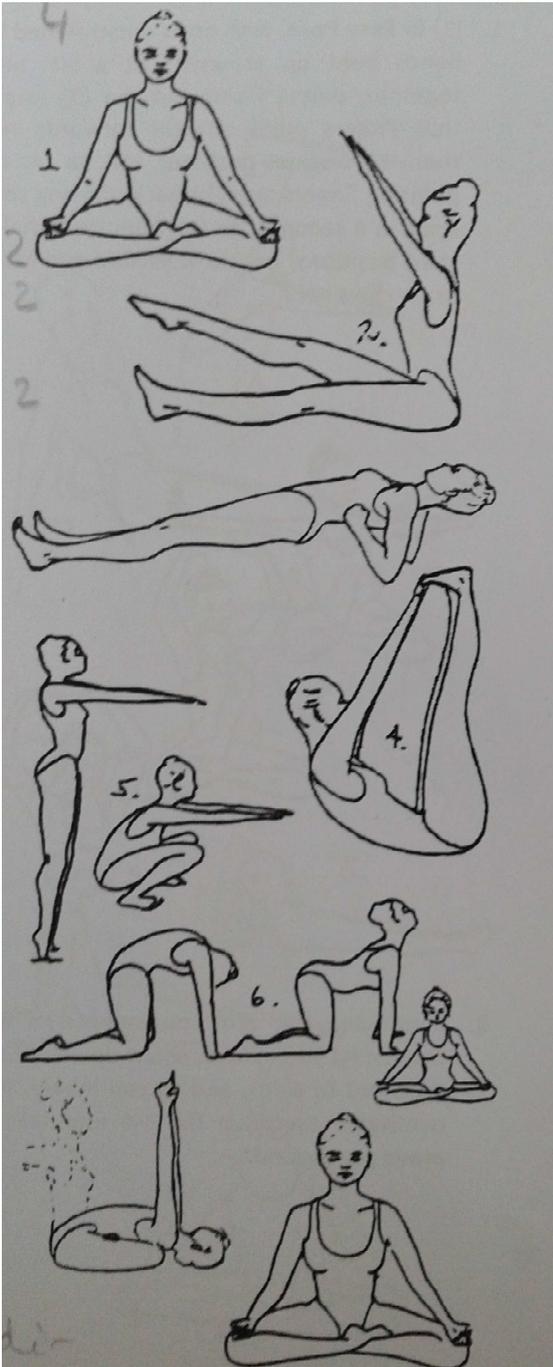


Yogi Bhajan (extrait de Transition to a heart centered world)



1. En posture facile, les mains en Gyan Mudra sur les genoux, inspirez en 3 fois, gardez l'air quelques secondes et expirez en trois fois. **6 minutes.**

2. Les jambes tendues devant vous, orteils pointés, levez les bras devant vous à 60°, les mains étirées et levez une jambe, le pied à la hauteur de la poitrine. Respiration du feu. **3 minutes.**

Relaxez-vous **1 minute** et recommencez avec l'autre jambe.

3. Plateforme arrière sur les coudes. Respiration du feu. **3 minutes.**

4. Allongé sur le dos, levez les jambes à 90°, attrapez les orteils. Respiration du feu. **3 minutes.**

Relaxez-vous **2 minutes.**

5. Debout sur la pointe des pieds, les bras parallèles au sol, respiration du feu **3 minutes.** Puis inspirez en posture du corbeau et alternez les postures redressé et accroupi pendant **1 minute.**

6. Chat vache rapide **1 minute.** Puis relaxez-vous en posture facile **2 minutes.**

7. Yoga mudra, les doigts croisés dans le dos, les bras tendus, les index pointés : concentrez-vous au 3^{ème} œil et chantez Ong en amenant le front au sol et Sohng en vous redressant. **3 minutes.**

8. En posture facile, les mains en Gyan Mura sur les genoux, méditez sur le souffle en inspirant mentalement Sat et en expirant Nam, le regard dirigé vers le bas, en ressentant votre cœur. **10 minutes.**