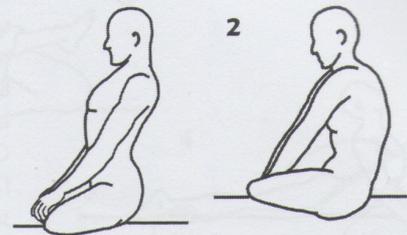


Cette série facile d'exercices permet une excellente remise en harmonie. Elle agit systématiquement sur la colonne vertébrale et favorise la circulation du prana afin d'équilibrer les chakras.

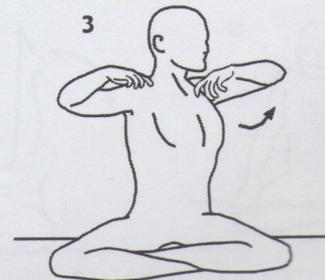
1) **Ego eradicator.** Asseyez-vous les jambes croisées. Levez les bras latéralement pour former un angle de 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Les pouces sont tendus l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous au sommet du crâne et faites la respiration du feu **1 à 3 minutes**. Pour terminer, inspirez, amenez les pouces en contact au-dessus de la tête, et dépliez les doigts. Expirez et tirez le *mul bhand*. Inspirez et relaxez-vous.
Cet exercice ouvre les poumons, stimule les hémisphères du cerveau et consolide le champ magnétique.



2) **Flexions de la colonne.** Assis les jambes croisées, attrapez les tibias avec les deux mains. Sur l'inspiration, cambrez le dos vers l'avant. Sur l'expiration, arrondissez le dos, en gardant les épaules décontractées et la tête droite. Continuez à un rythme constant en respirant profondément **1 à 3 minutes**. Puis inspirez, expirez et détendez-vous.
Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



3) **Rotations de la colonne.** Assis les jambes croisées, les mains agrippent les épaules avec les doigts devant et les pouces derrière. Gardez les coudes levés et les bras parallèles au sol. Inspirez en pivotant le buste et la tête à gauche. Expirez en pivotant à droite. Continuez **1 à 4 minutes**. Pour terminer, inspirez en position de départ. Expirez et détendez-vous.
Cet exercice stimule et étire les régions lombaire et dorsale.



4) **Etirement du nerf de vie.** Tendez les deux jambes devant vous. Enserrez fermement les gros orteils : l'index et le majeur tirent le gros orteil vers vous et le pouce appuyé sur l'ongle. Expirez et étirez la colonne vertébrale sur toute sa longueur, penchez-vous vers l'avant à partir du nombril, et en étirant le plus possible la colonne. Inspirez, redressez le buste, la tête remonte en dernier. Continuez en respirant longuement et puissamment **1 à 3 minutes**. Inspirez en vous relevant et gardez un court instant les poumons pleins. Sans bouger, expirez à fond et gardez les poumons vides un court instant. Inspirez et détendez-vous.
Cet exercice agit sur la région lombaire et la partie supérieure du dos.



5) **Variante du Maha mudra.** Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche allongée devant vous. Attrapez fermement le gros orteil du pied gauche avec les deux mains, en appuyant sur l'ongle. Expirez, amenez les coudes au sol en étirant la colonne sur toute sa longueur et en vous inclinant à partir du nombril. Continuez d'étirer la colonne vertébrale. Au final, posez la tête sur les genoux. Gardez la position et faites la respiration du feu **1 à 2 minutes**. Inspirez. Expirez et étirez la tête et le torse vers l'avant et vers le bas. Gardez les poumons vides un court instant. Inspirez, changez de jambe et répétez l'exercice.
Cet exercice favorise la fonction d'élimination, il étire le nerf sciatique et amène la circulation vers la partie supérieure du torse.

