

ATTEINDRE VOTRE RICHESSE MENTALE ET VOTRE FORCE SPIRITUELLE

M'atteindre moi-même en moi-même

Cette série permet une harmonisation générale.

C'est la manière la plus simple et la plus rapide de vous récupérer

1. Faire circuler l'énergie (2')

L'énergie va re-circuler dans les zones de faiblesse et les ré-équilibrer

Posture facile équilibrée.

Serrer les doigts de la main gauche et les raidir

Presser le bout de ces doigts dans le creux de la main droite.

Concentrez l'attention sur le majeur et intensifier la pression. Cela va faire chauffer la paume.

Etirez la colonne vertébrale vers le haut et pompez le nombril, souffle plein.

2. Ouvrir et fermer les lèvres (2')

Cet exercice aide à récupérer de sa fatigue.

Assis en posture facile, joindre le pouce et l'index en Gyan Mudra

Il est préférable de tendre les autres doigts, mais ils peuvent rester courbés;

Les mains sont posées sur les genoux.

Ouvrez et fermez les lèvres de manière continue et régulière. Ne vous arrêtez pas.

Gardez le rythme.

3. Rotation des mains (1')

Faites cela lorsque vous êtes vraiment inquiet et préoccupé.

Main droite sur la gauche, devant le centre du cœur, paumes vers le bas.

Faites tourner vos mains l'une autour de l'autre, en cercle, en gardant toujours la paume vers le bas.

4. Ciseaux avec les bras. Les avant-bras bougent, paumes se faisant face (3')

Cela vous empêchera de vieillir. Cet exercice divise votre psyché. Votre psyché ne veut pas être divisé, alors il va se défendre et essayer de se rassembler en utilisant votre réserve d'énergie pour se ré-équilibrer.

Commencer avec les paumes face à face, écartées de 10cm, au niveau du centre du nombril.

Bougez les deux mains vivement de haut en bas, sur environ 20 cm.

Ecartez un peu plus les mains en continuant ce mouvement

Ecartez les encore un peu plus jusqu'à 5 fois, puis revenez vers le point de départ et continuez.

5. Levers de bras - un seul côté (22 fois)

Commencer par le bras droit : 22 fois

Poser la main gauche sur le centre du cœur, paume vers le ciel, l'annulaire touchant l'index.

Tendez le bras droit sur le côté et levez-le à 60°, paume vers le ciel.

Tournez la paume vers le bas, en baissant le bras

Puis retournez la paume vers le ciel en levant le bras à 60°

Continuez avec le bras gauche : 22 fois

6. Mains en cloche - rotation du bout des doigts (11fois)

Prenez le temps de ressentir votre énergie) Vos corps subtils ont le pouvoir de se régénérer. Ce corps n'est rien d'autre qu'un paquet de cellules magnétiques dansantes et agglomérées.

Réunissez vos doigts, bout à bout, les mains en forme de cloche.

Opérez une rotation de l'ensemble, en avant et en arrière en cercle. Les poignets ne bougent pas.

7. Mudra du Lotus ouvert - Respiration puissante (52 fois)

Mains devant le centre du cœur

Vos mains sont en Mudra du Lotus ouvert, les doigts de la main droite recouvrant ceux de la main gauche à 45°, paumes vers le haut.

Inspirez par le nez et expirez très puissamment, de manière à sentir votre souffle dans votre paume. Vous devez sentir chaque souffle

8. Flexions du buste - vers les genoux, en alternance (11 fois)

Lorsque vous vous sentez triste et déprimé, faites cet exercice et vous oublierez complètement que vous avez pu être triste. Cela montre comme le corps peut inverser la tendance. L'activité emporte le mental et l'esprit. Cet exercice transfère correctement l'activité.

Placez les mains l'une sur l'autre au centre de la poitrine, les deux pouces pointés vers le haut.

Faites semblant de vous sentir mal à l'aise, coupable et triste.

Penchez-vous pour toucher de la tête chaque genou en alternance.

11 fois chaque genou

9. Mouvements des hanches - le serpent sur le dos (3')

Cela permet d'ajuster les vertèbres et le système nerveux

Allongé sur le dos, bougez vos hanches et votre cage thoracique en direction opposée, comme un serpent

Vos mains et votre tête restent au sol.

10. Relaxation profonde (10')

Allongé sur le dos, plongez dans un sommeil d'auto-hypnose en écoutant le mantra Rakhe Rakhan Har

Sortez de cette relaxation en bougeant lentement, en respirant, en vous faisant rouler doucement de gauche à droite, puis de chaque côté. Frottez ensemble les plantes de pied et les paumes de main, faites vous rouler d'avant en arrière, et relevez vous.

Régénération du Système Nerveux et Dynamisation

Lorsque les épaules se tendent, la personne se sent âgée et sans vie. Vous ne pouvez pas tomber malade si vous ne permettez pas aux cristaux de se former dans vos pieds et si vous ne laissez pas vos épaules se tendre.

1. Exercice pour le système nerveux et l'énergie (4'+3')

Cet exercice permet de renouveler totalement vos nerfs et votre énergie. Il va débloquer vos poumons. Il peut détendre votre corps, soulager la fatigue musculaire et vous rendre stable.

Lentement et puissamment (4') Yeux ouverts

Assis en posture facile, dos droit.

Le coude gauche est plié et repose près de la cage thoracique.

La paume gauche tournée vers le haut, les doigts sont tendus

Formez un "O" avec les lèvres et respirez par la bouche selon le modèle suivant : inspir en 3 fois en touchant le sol avec la main droite et la posant ensuite sur la main gauche.

Lorsque la main droite touche la main gauche, expirez en une fois par la bouche.

Calez le mouvement de votre main droite sur votre inspir en 3 fois.

Continuez en respirant puissamment depuis le diaphragme.

Plus vite (3')

Fermez les yeux et continuez plus vite.

2. Respiration en "O" en s'éclaboussant le visage (3')

Inspir/expire par la bouche en "O"

Commencez à faire des cercles avec les bras, vers l'extérieur, devant la poitrine. Le mouvement ressemble à celui que vous feriez pour recueillir de l'eau sur vos genoux, puis vous en inonder le visage.

Bougez vigoureusement en ouvrant la poitrine pour mettre en mouvement les omoplates.

3. Respiration en "O" en bougeant les mains (1')

Cet exercice ré-alimente le cerveau et aide à vaincre la dépression

Posez votre main droite sur la gauche au centre de votre poitrine, à peu près au niveau de vos épaules. Paumes vers le bas.

Bougez rapidement vos mains de bas en haut, sans les séparer. Sur environ 15 cm.

Respirez en rythme par la bouche en forme de "O".

4. Danse Bangara (11')

Après avoir ouvert le diaphragme dans les précédents exercices, ce processus de danse est nécessaire et bon pour la circulation.

Levez vous et dansez en bougeant tout le corps. Levez vos bras en l'air, relâchez vos épaules, votre colonne vertébrale. Faites lâcher les blocages en rythme. Vous devez bouger vigoureusement et vous faire transpirer.

5. Toujours debout, écartez largement les jambes, genoux tendus.

Penchez-vous, buste parallèle au sol, posez vos mains sur vos genoux pour vous soutenir. Étirez vos lombaires.

Mains sur le sol, laissez vos mains glisser de vos genoux vers le sol, et laissez-vous pendre

Faites-vous rebondir doucement, en laissant le poids du corps étirer le dos et les muscles à l'arrière des jambes.

Relevez-vous doucement en inspirant et en déroulant le dos.