

YOGA DU MENTAL

1



- 1- Mettez-vous debout et attrapez avec la main G le lobe de l'oreille D avec le pouce et l'index (pouce vers l'avant)
 - 2- Avec la main D, attrapez le lobe de l'oreille G avec le pouce et l'index.
 - 3- Collez bien la langue au palais.
 - 4- En inspirant, accroupissez-vous sans poser les fesses au sol.
 - 5- Relevez-vous en expirant.
- Mouvement x10 sans lâcher les lobes et décoller la langue.

GONFLE ET DÉGONFLE TON BALLON

- 1- Assis en tailleur, posez les deux mains sur son ventre.
 - 2- En inspirant, gonflez au maximum le ventre, en expirant dégonflez au maximum le ventre, de manière à sentir l'estomac se comporter comme un ballon.
- Respiration de cette manière x10

2

**MUDRÂ DU COURAGE**

- 1- Assis en tailleur, pliez légèrement l'index et touchez, avec l'extrémité du pouce, le côté extérieur de la 2ème phalange de cet index. Gardez les 3 doigts tendus. Les mains peuvent ensuite reposer sur les cuisses.
- 2- Fermez les yeux et concentrez vous sur l'air qui entre et qui sort.

3

**POSTURE DE LA BOITE ÉQUILIBRE**

- 1- Mettez-vous à 4 pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans celui des hanches.
- 2- Tendez la jambe D en arrière.
- 3- Puis en expirant, revenez en position initiale à 4 pattes.
- 4- Recommencez en changeant de jambe. (x4)

4



5

**LA POSITION DU LIÈVRE**

- 1- Mettez-vous à genoux et asseyez-vous sur les talons.
- 2- En inspirant, levez les bras au-dessus de la tête.
- 3- Puis en expirant penchez-vous vers l'avant de façon à toucher la sol avec le front.
- 4- Gardez les bras allongés au-dessus de la tête, les paumes des mains tournées vers le sol. Respirez lentement.