

YOGA et Gestion du Stress.

désaxe° du corps

du souffle.

Qq R : compléts

IN : Nauses → bas du ventre
 EX : Bas du ventre → Nauses

pour QQR :
 IN : Nauses → Pieds
 EX : Pieds → Nauses.

(1)



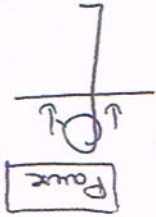
(2)



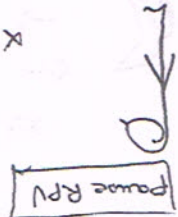
\vec{z}



$\frac{1}{2} EX$



$\frac{1}{2} EX$



$\times 4$

(3)

Idem (2)

avec

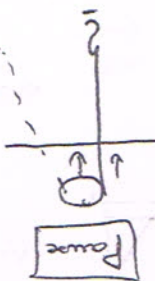
poshure d'équilibre.



\vec{z}



$\frac{1}{2} EX$



$\frac{1}{2} EX$



$\times 4$

(4)



$\vec{R} \uparrow \vec{z}$



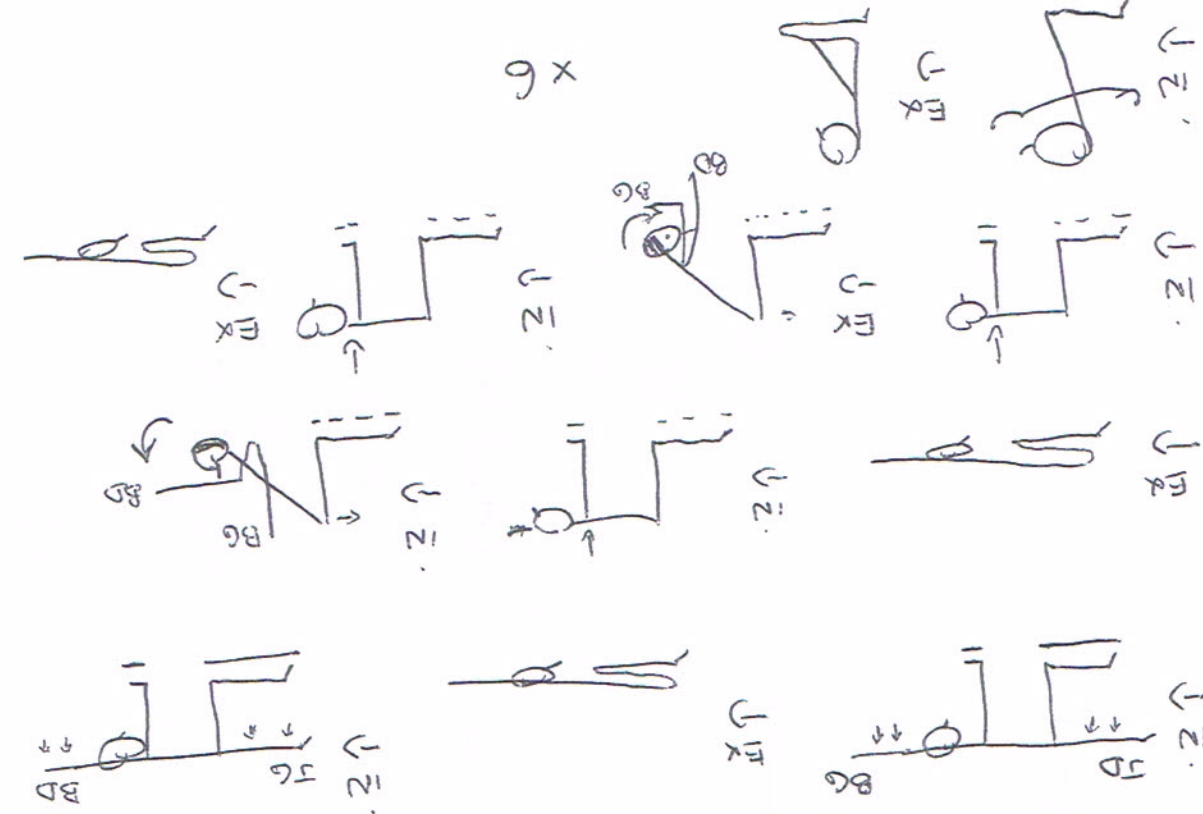
c/c Alt

$\times 3$

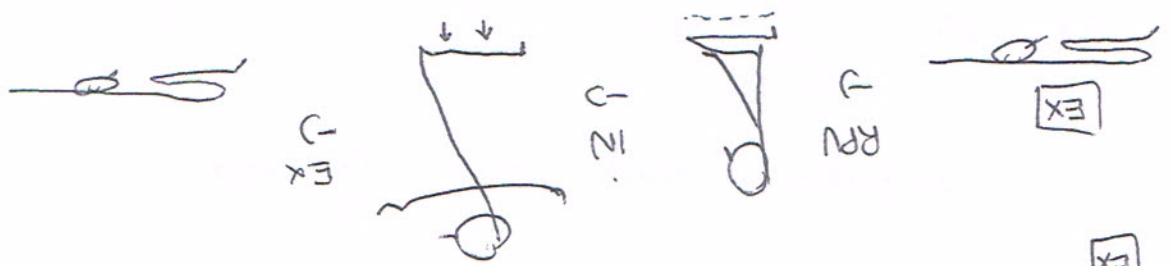
(5)

2

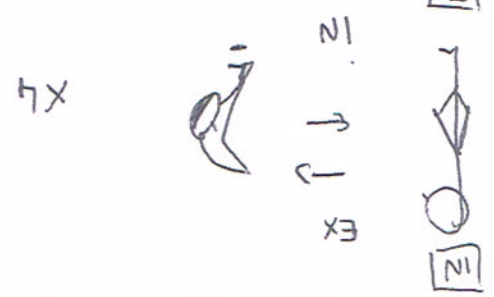
6x



4



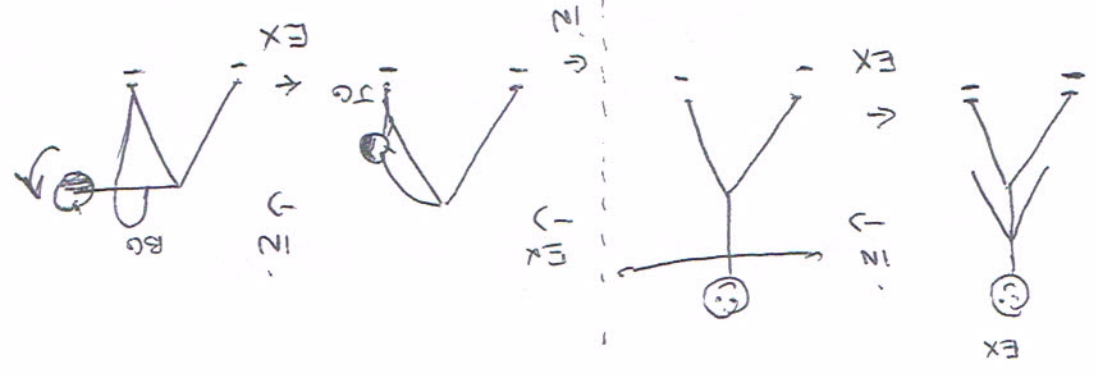
6



4x

4x

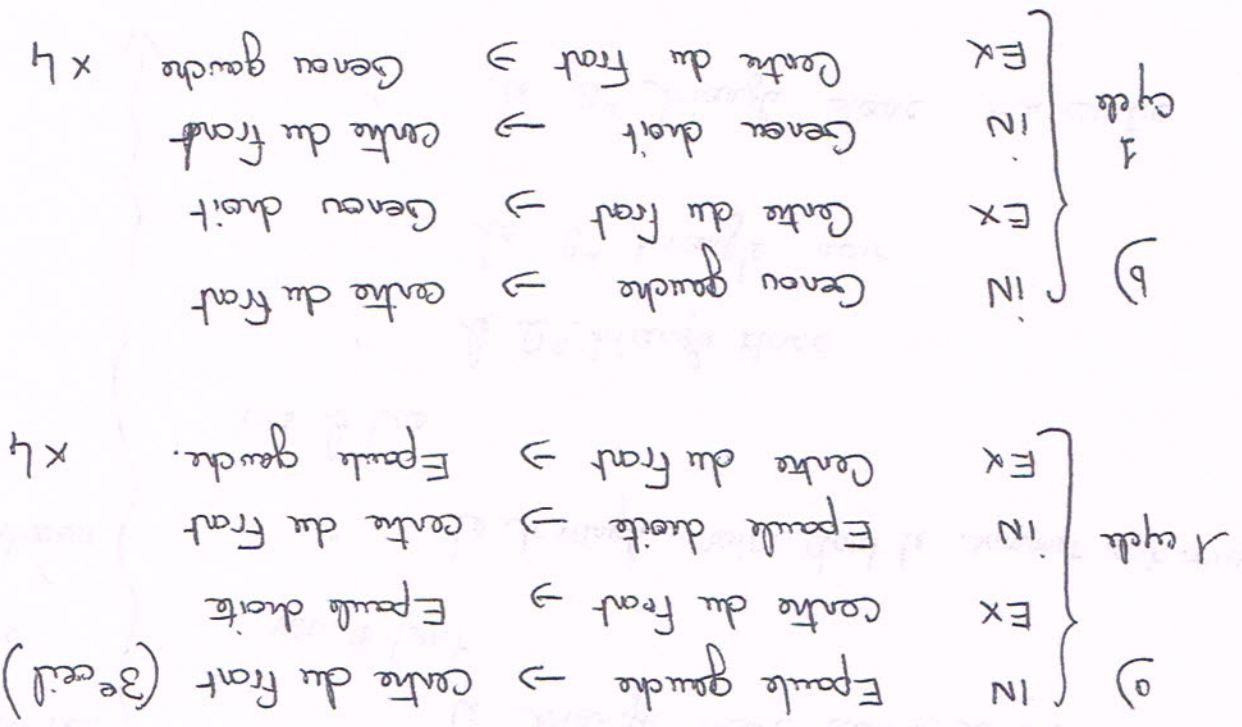
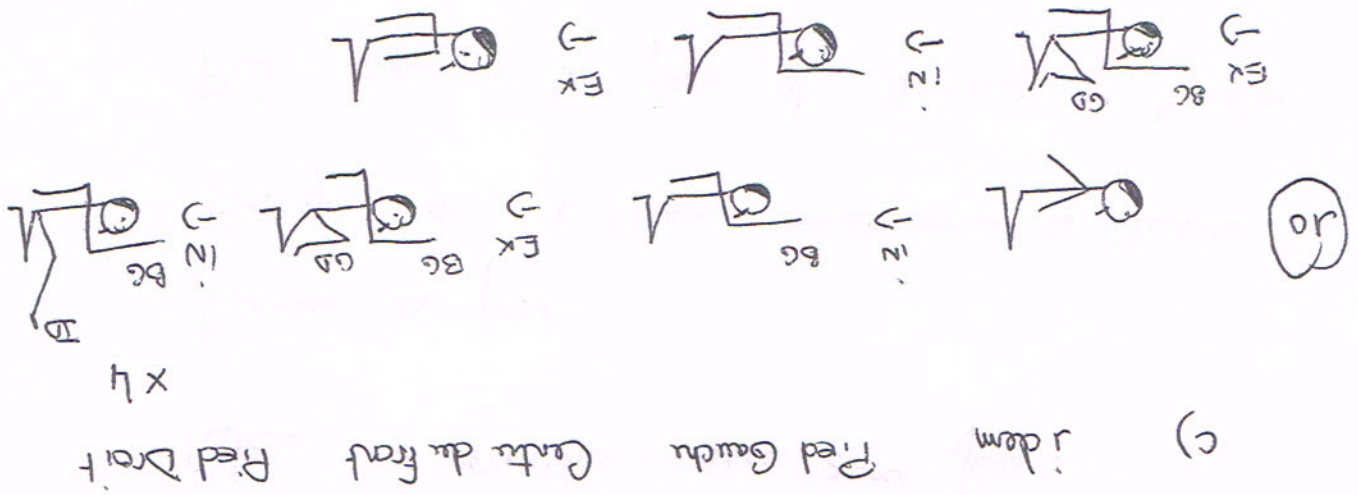
C/C



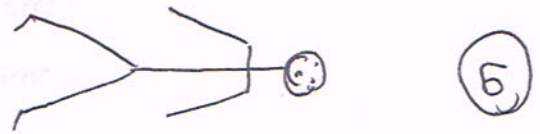
5

X 3 les 2 enchainements

Héme chose de l'autre côté BD 5G



Exercice de visualisation.
 Plus
 IN EX "UNNU" mentalement
 IN EX "DOEU" »
 IN EX "CING" idem de S à 1



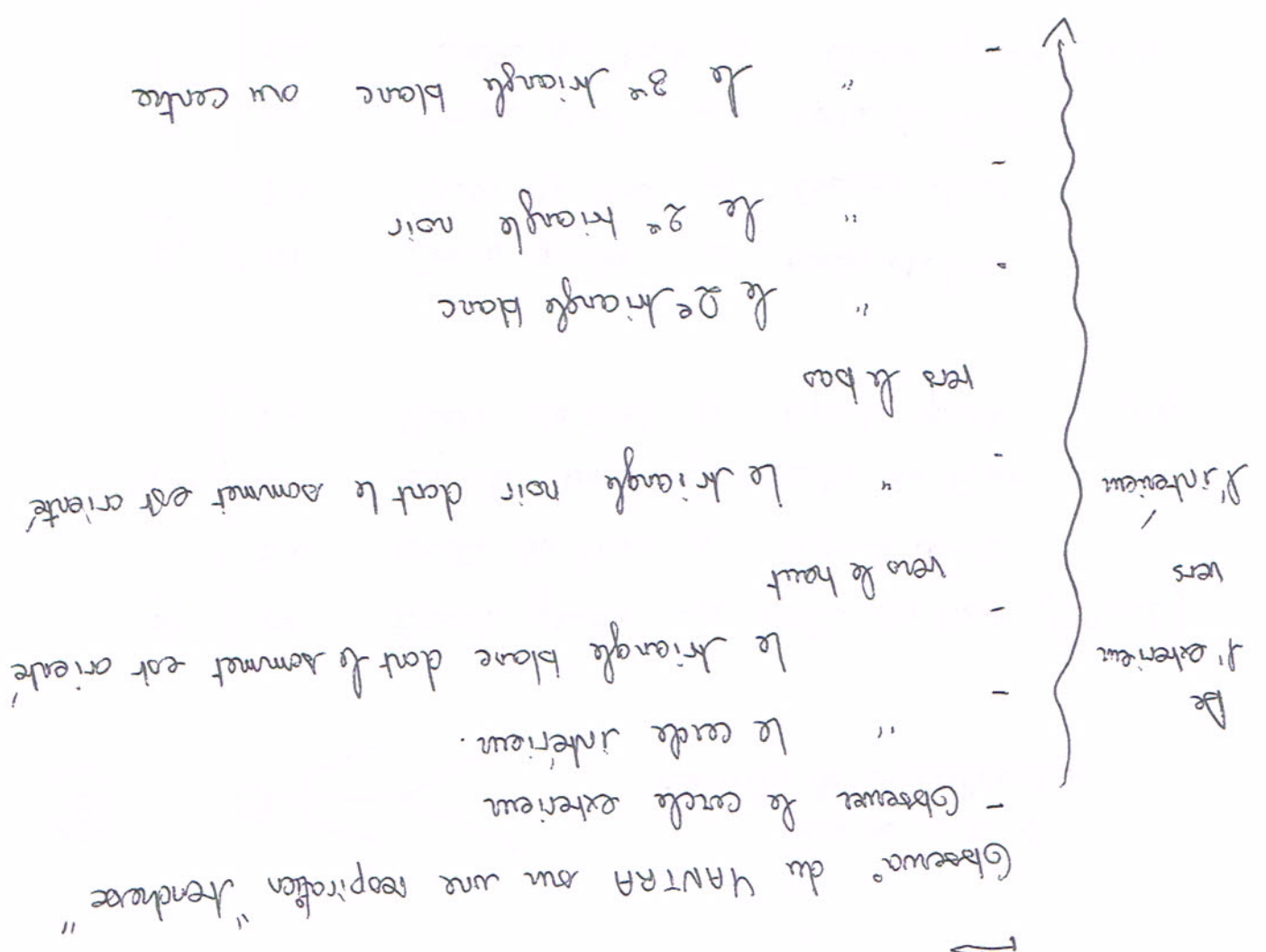
REPOS

Puis referme les yeux et dessine le Yantra.

Essayer de visualiser mentalement le Yantra.

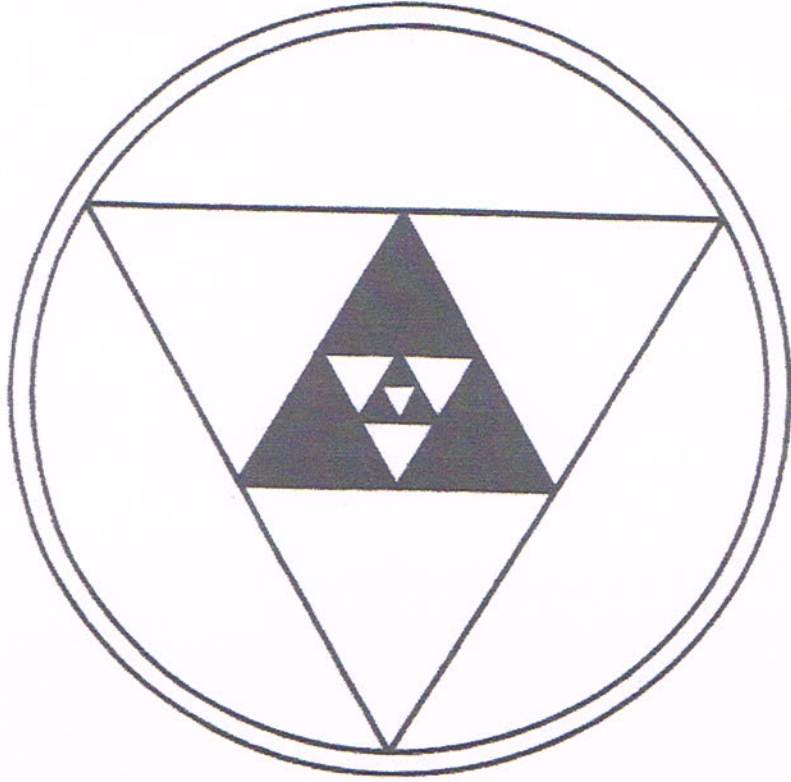
Ferme les yeux

Refaire l'exercice une 2^{ème} fois.



concentration sur un Yantra.





Variante de (11)

- IN Observation du cercle extérieur
- EX intérieur
- IN du triangle blanc dont le sommet est orienté vers le haut
- EX du triangle noir dont le sommet est orienté vers le bas
- IN du 1^{er} triangle blanc
- EX du 2^e triangle noir
- IN du 3^e triangle blanc au centre

