

YOGA et Gestion du Stress.



①

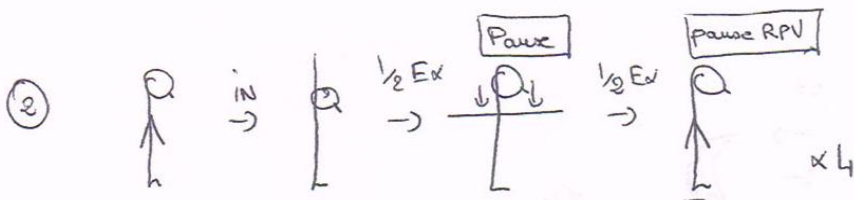
dosena° du corps
du souffle.

Qq R complètes IN Naires → bas du ventre

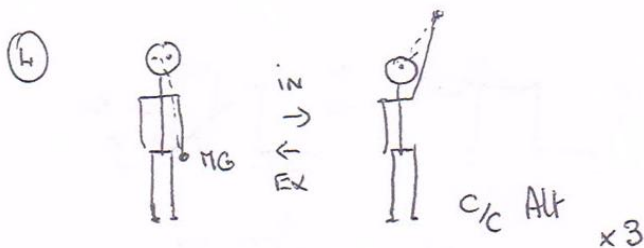
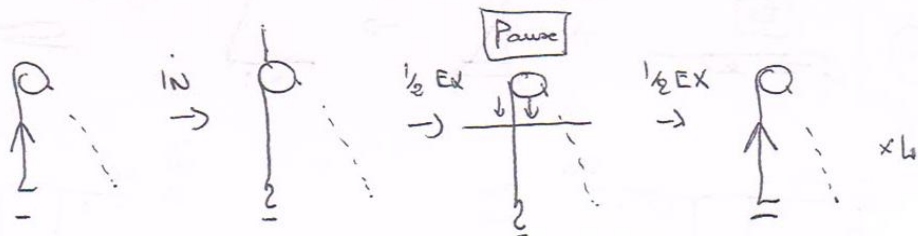
EX Bas du ventre → Naires

puis QQR IN Naires → Pieds

EX Pieds → Naires.



③ Iden ② avec posture d'équilibre.



8



REPOS

puis
IN
EX <UUNN> mentalement
IN
EX <DOEUU>

9



IN
EX "CINQ"
idem de S à 1
Exercice de visualisation.

1 cycle

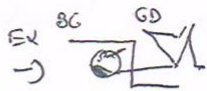
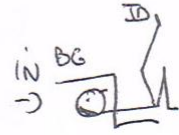
}	IN	Epaule gauche	→	Centre du front (3 ^e œil)	
	EX	Centre du front	→	Epaule droite	
	IN	Epaule droite	→	Centre du front	
	EX	Centre du front	→	Epaule gauche.	x 4

1 cycle

}	IN	Genou gauche	→	Centre du front	
	EX	Centre du front	→	Genou droit	
	IN	Genou droit	→	Centre du front	
	EX	Centre du front	→	Genou gauche	x 4

c) idem Pied Gauche Centre du front Pied Droit x 4

10



Même chose de l'autre côté BD JG

x 3 les 2 enchaînements

3

(11)



concentration sur un Yantra.

Observa^o du YANTRA sur une respiration "tendresse"

De
l'extérieur
vers
l'intérieur

- Observer le cercle extérieur
- " le cercle intérieur.
- le triangle blanc dont le sommet est orienté vers le haut
- " le triangle noir dont le sommet est orienté vers le bas
- " le 2^e triangle blanc
- " le 2^e triangle noir
- " le 3^e triangle blanc au centre

Refais l'exercice une 2^{ème} fois.

Fermer les yeux

Essayer de visualiser mentalement le Yantra.

Puis rouvrir les yeux et dessiner le 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

