



CE PETIT GUIDE CONTIENT LES PRATIQUES
INDISPENSABLES POUR TOI SI TU AS
BESOIN DE RETROUVER DE L'ENERGIE
EN MOINS DE 10 MINUTES.

ON COMMENCE EN DOUCEUR AVEC UN PRANAYAMA, UNE RESPIRATION CONSCIENTE

- Assieds-toi confortablement sur ton tapis ou sur une chaise.
- De la main gauche, place le pouce sur la narine gauche, le majeur et l'index sur le point entre les sourcils (3^e œil), et replie les autres doigts vers la paume.
- INSPIRE longuement et profondément par la narine DROITE
- EXPIRE doucement et longuement par la narine DROITE également.
- Pratique 1 à 3 minutes.

1



ENSUITE ON PART DE LA BASE POUR ACTIVER L'ÉNERGIE AINSI ÉVEILLÉE

- Toujours assis confortablement, pose tes mains sur tes genoux.
- Concentre toute ton attention sur ton bassin.
- INSPIRE: bascule ton bassin et ta poitrine vers l'avant.
- EXPIRE: bascule ton bassin vers l'arrière et arrondis le dos.
- Pratique 2 à 4 minutes.

2



ENFIN ON RÉPARTI NOTRE ENERGIE VITALE DANS TOUT LE CORPS

- Lève-toi et ancre bien les pieds au sol, largeur des épaules.
- Place les mains en mudra de prière, paumes l'une contre l'autre, les pouces croisés.
- Tends les bras vers le haut au-dessus de la tête, épaules relâchées.
- Concentre ton attention sur la zone du thorax, l'espace du cœur.
- INSPIRE: tourne ton buste vers la gauche.
- EXPIRE: tourne ton buste vers la droite.
- Pratique 2 à 3 minutes.

3





Terre Delphes

terredelphes.com