

SADDHANA ANAND SHARABI 24/05/2015

- 1)AJC Bras en V mains en Gyan Mudra autres doigts en antennes
RF 3'**
- 2)AJC Paumes jointes au-dessus de la tête coudes pliés, inspir
puissant, et prononcer «Wahey Guru Wahey Guru Wahey Guru
Wahey Jio» x4 en tirant le MB sur chaque «Wah» sur l'expir. 3'**
- 3)AJC Bras en croix paumes vers le haut RF 3' Terminer comme en
2) paumes jointes au-dessus de la tête coudes pliés, inspir expir
x3 MB PP**
- 4)Accroupi sur la plante des pieds, aspirer «Wah» par la bouche en
se redressant debout et expirer «Guru» en revenant accroupi. 2'
inspir expir x3 MB PP accroupi**
- 5)Sur le dos, aspirer «Wah» en levant le bassin en appui sur les
épaules et les talons et les mains, «Guru» en laissant retomber le
corps sur le sol. 2'**
- 6)AJC Promenade du Chameau: aspirer «Wah» en creusant le dos,
«Guru» en arrondissant. 3' inspir expir x3 MB PP dos droit**
- 7)AJC majeurs crochetés devant la poitrine, prononcer «Wahey
Guru» en pivotant à gauche, idem à droite 3' inspir expir x3 MB
PP**
- 8)AST mains en VM dans le dos bras tendus aspirer «Wah» en
redressant le dos, «Guru» en amenant le front au sol bras tendus
vers le haut. 4' inspir expir x3 MahaBanda PP dos droit.**
- 9)Posture de Gurpranam, inspir, et prononcer «Wahey Guru Wahey
Guru Wahey Guru Wahey Jio» x4 sur l'expir. 3' Relax dans la
posture.**
- 10)AJC mains VM paumes vers le bas devant la poitrine avant
bras // au sol inspirer par la bouche en O mains à hauteur du
Chakra du coeur, expirer idem mains à hauteur du nombril RP 3'
inspir expir par le nez x3 MB PP**
- 11)AJC bras en croix mains en Gyan Mudra, inspir et prononcer
«Wahey Guru Wahey Guru Wahey Guru Wahey Jio» en faisant un
cercles avec les bras sur sur chaque «Wah» sur l'expir. 3' à 5'
inspir expir bras en croix x3 MahaBanda PP**

Relax Finale