

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU CANCER

Faire une place à son imaginaire

La posture du Bébé heureux

POUR POUVOIR ÊTRE CRÉATIF, IL CONVIENT D'AVOIR UN ESPRIT DÉTENDU.

Ananda Balasana procure un apaisement corporel et mental et laisse libre court à votre imagination en vous permettant de changer de perspective, les pieds tournés vers le ciel.

- Allongé sur le dos, pliez les genoux, attrapez vos pieds en passant par l'intérieur ou l'extérieur des jambes selon votre préférence. Redressez les tibias en angle droit. Les genoux se positionnent vers les aisselles et les plantes de pieds face au ciel.
- Relevez légèrement la tête afin d'étirer la nuque, puis reposez-la au sol.
- Laissez se dessiner un joli sourire sur votre visage.
- Massez le bas du dos avec de petits bercements de gauche et de droite, puis laissez s'inviter l'immobilité.
- Profitez de chaque expiration pour amener de la détente dans la posture. Appréciez la douceur de l'instant.

Durée : 3 à 4 minutes

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.



« **Ananda Balasana**
PERMET DE CHANGER
DE PERSPECTIVE. »

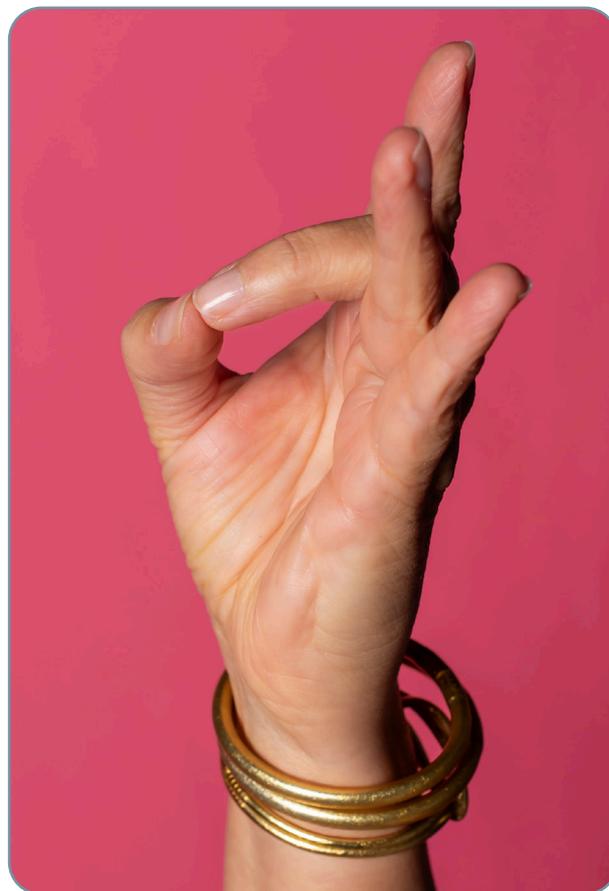
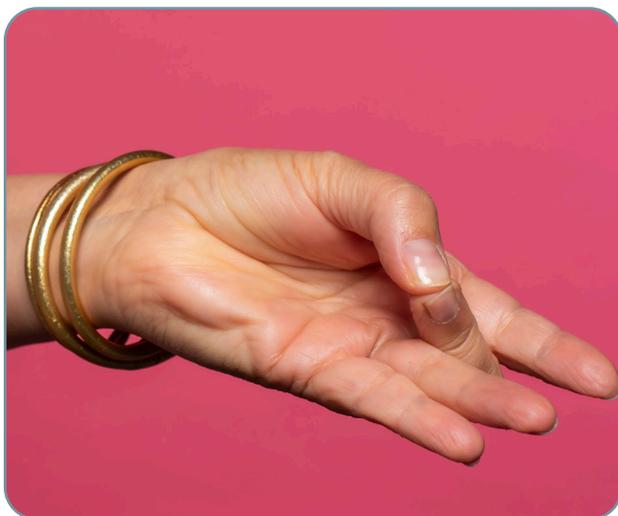
Akasha Mudra

LE MAJEUR, DOIGT LE PLUS LONG DE LA MAIN, EST LIÉ À L'ÉLÉMENT DE L'ESPACE (L'ÉTHÉR).

Cette gestuelle vous aidera à faire le vide mentalement, permettant à votre imagination et à votre créativité de s'exprimer.

- En assise confortable, le dos des mains sur les cuisses, faites entrer en contact les extrémités de vos pouces et de vos majeurs.
- Visualisez une bulle tout autour de vous. Laissez-vous porter dans l'espace, là où aucune limite ni temps n'existent.

Durée : 3 à 5 minutes



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU CANCER

Grandir

Développer son sentiment de sécurité intérieure

À TRAVERS CES MOUVEMENTS DE
FLEXION, LE MENTAL ET L'ÉMOTIONNEL
RETROUVENT LEUR ÉQUILIBRE.

Le calme s'installe, permettant d'appréhender les
événements avec sérénité. Ces exercices s'avèrent
particulièrement utiles, notamment en période de
préménopause.

- Debout, le dos droit, les jambes collées, les pieds en V et les pouces crochetés, inspirez et levez les bras au-dessus de la tête. Expirez et accentuez l'extension vers l'arrière, le regard dirigé vers le ciel. Restez dans la posture 10 respirations longues et profondes.
- Expirez, descendez le buste vers l'avant, les jambes tendues, la tête entre les bras et proche des oreilles, les bouts des doigts posés au sol. Fermez les yeux, détendez le visage et les mâchoires.
- Les poumons pleins, tirez et relâchez le nombril jusqu'à avoir besoin d'expirer.

Durée : 2 minutes

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.



Jnana Mudra

JNANA MUDRA, OU « SCEAU DE LA SAGESSE », VOUS INVITE À APPRENDRE DE VOS EXPÉRIENCES COMME DE L'UNIVERS.

Le positionnement distinct des deux mains symbolise la dimension de votre vécu comme celle de la dimension céleste.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, les mains en Gyan Mudra (ou Jnana mudra).
- Placez la main droite devant l'épaule droite, la paume tournée vers l'avant, et le dos de la main gauche sur la cuisse ou le genou gauche.

Durée : 3 à 11 minutes

