

Les dix corps sont :

- L'âme
- Le mental négatif
- Le mental positif
- Le mental neutre
- Le corps physique
- Le halo
- Le corps aurique
- Le corps pranique
- Le corps subtil
- Le corps radiant

1) **Posture de tension.** Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Levez la tête, les jambes et les mains à 15 cm du sol, les paumes face au sol et légèrement au-dessus des hanches pour produire de l'énergie au centre du nombril. Les orteils pointés en avant, le regard est fixé sur le bout des orteils. Faites la respiration du feu. **1 à 3 minutes.**



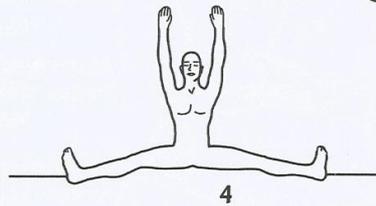
2) **Nez contre genoux.** Amenez les genoux contre la poitrine et encerclez-les avec les bras. Le nez entre les genoux, faites la respiration du feu. **1 à 3 minutes.**



3) **Ego eradicator.** Asseyez-vous les jambes croisées ou en posture du célibataire. Levez les bras latéralement à 60°. Repliez les doigts sur la partie charnue des paumes. Pointez les pouces l'un vers l'autre au-dessus de la tête. Les yeux fermés, concentrez-vous sur le dessus de la tête et faites la respiration du feu. Pratiquez **1 à 3 minutes.** Pour terminer, amenez les pouces l'un contre l'autre au-dessus de la tête, et déliez les doigts.



4) **Étirement du nerf de vie.** Asseyez-vous les jambes largement écartées. Les bras tendus au-dessus de la tête, inspirez. Puis, expirez, étirez-vous sur le côté gauche et attrapez les orteils du pied gauche. Inspirez, redressez-vous. Expirez, étirez-vous sur le côté droit et attrapez les orteils du pied droit. Continuez **1 à 3 minutes.**



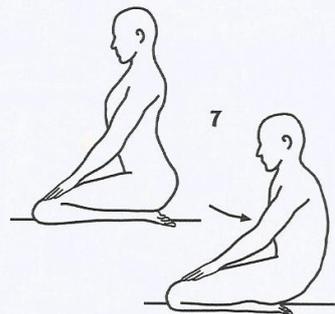
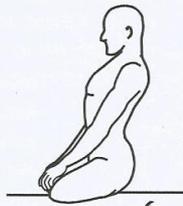
5) **Étirement du nerf de vie.** Toujours assis, les jambes largement écartées, attrapez les orteils des deux pieds, expirez en vous étirant vers l'avant, le front au sol, puis inspirez et redressez-vous. **1 à 3 minutes.**

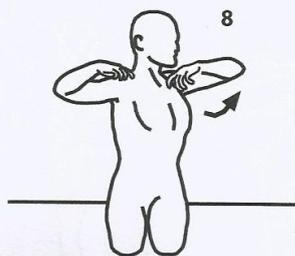


6) **Flexions de la colonne (Promenade du chameau).** Asseyez-vous les jambes croisées. Saisissez vos tibias avec les 2 mains. Inspirez. Cambrez la colonne vertébrale et basculez les fesses en avant. Puis expirez, cambrez la colonne vertébrale et basculez les fesses en arrière. La tête reste droite, les bras assez droits mais relâchés. **1 à 3 minutes.**



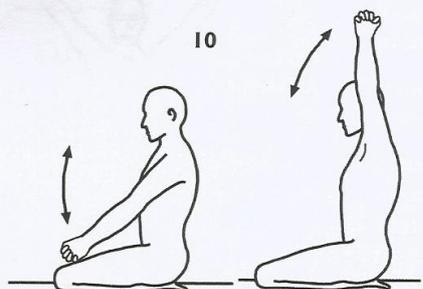
7) **Flexions de la colonne (Promenade du chameau).** Asseyez-vous sur les talons, les mains à plat sur les cuisses. Cambrez la colonne vertébrale vers l'avant sur l'inspiration, et vers l'arrière sur l'expiration. Concentrez-vous sur le troisième œil. **1 à 3 minutes.**





8) **Rotations de la colonne.** Assis sur les talons, les mains saisissent les épaules, avec les doigts devant et les pouces derrière. Pivotez à gauche en inspirant, pivotez à droite en expirant. Gardez les coudes levés et parallèles au sol. (N'inversez pas la respiration). **1 à 3 minutes.**

9) Les mains sur les épaules comme pour l'exercice précédent. Inspirez et levez les coudes pour amener les poignets l'un contre l'autre derrière la nuque. **1 à 3 minutes.**



10) **Mouvements de piston avec les bras.** Croisez les doigts en fermeture de Vénus. Inspirez et tendez les bras au-dessus de la tête, puis expirez et ramenez les mains, bras tendus, sur les genoux. **1 à 3 minutes.**

11) **Haussements d'épaules alternés.** Asseyez-vous les jambes croisées, les mains sur les genoux. Inspirez et haussez l'épaule gauche. Expirez, haussez l'épaule droite en tirant l'épaule gauche vers le bas. Continuez **1 minute.** Puis inversez la respiration : inspirez et haussez l'épaule droite, expirez et haussez l'épaule gauche en tirant l'épaule droite vers le bas. Continuez **1 minute.**

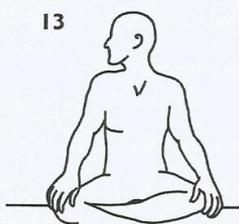
12) **Haussements d'épaules.** Inspirez et haussez les deux épaules, expirez et laissez-les tomber. **1 minute.**



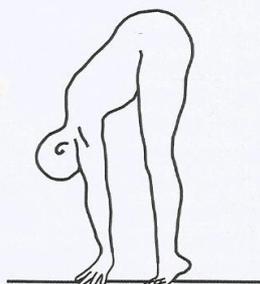
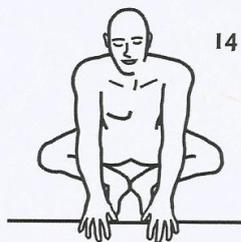
13) **Rotations de la tête.** Toujours assis les jambes croisées, les mains sur les genoux, inspirez et tournez la tête à gauche, expirez et tournez-la à droite, comme pour dire non. Continuez **1 minute.** Puis inversez la respiration : inspirez et tournez la tête à droite, expirez et tournez-la à gauche. Continuez **1 minute.** Inspirez profondément, concentrez-vous sur le troisième œil, et expirez lentement.



14) **Posture de la grenouille.** Accroupi sur la pointe des pieds, assis sur les talons joints, posez le bout des doigts sur le sol, entre les genoux. Gardez la tête droite. Inspirez et redressez les jambes vers le haut, en gardant le bout des doigts toujours sur le sol. Expirez et revenez vous accroupir, la tête droite. L'inspiration et l'expiration doivent être puissantes. Continuez ce cycle **54 fois.**



15) *Allongé sur le dos, relaxez-vous profondément.*



Méditation de Laya yoga

Assis jambes croisées, les mains en gyan mudra (le pouce et l'index en contact) sur les genoux. Chantez *Ek Ong Kaar(ah) Saa-Taa-Naa-Ma(ah) Siri Wha(ah) Hay Quroo*. Sur chaque son « ah », tirez le *mul bhand* (contractez et tirez simultanément vers le haut les muscles du rectum et des organes génitaux, et tirez le nombril vers l'arrière). Le son « a » est créé par la force du *mul bhand*. Cette méditation a un cycle de 3 et demi. En harmonie avec la respiration, visualisez le son qui monte en spirale, du bas de la colonne vertébrale jusqu'en haut de la tête en formant 3 cercles et demi. **11 à 31 minutes.**