



Renforcer l'aura

3 exercices 8 min - 9 min *KRI International Teacher Training Manual Level 1*

1. Push-ups triangulaires

Jambe droite (1 minute 30 secondes)

1. Entrez dans Cow Pose et soulevez les hanches. Le corps forme un triangle.
2. Soulevez la jambe droite avec le genou droit.
3. Expirez, pliez les bras et ramenez la tête vers le sol.
4. Inspirez, relevez-vous jusqu'à la pose originale du triangle.
5. Le corps se déplace en une seule ligne, de la tête aux orteils, en avant et en bas.
6. Continuer.



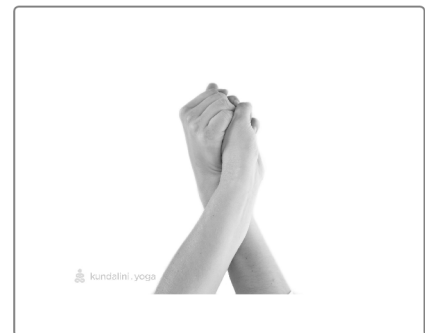
Jambe gauche (1 minute 30 secondes)

1. Changez de jambe et continuez.

2. Levée du bras orienté vers la droite

Levée du bras orienté vers la droite (2 à 3 minutes)

1. Asseyez-vous dans Easy Pose.
2. Étendez la main gauche vers l'avant comme si vous saisissez un poteau de sorte que la paume soit tournée vers la droite. Croisez la main droite sous la gauche, paume vers le bas. Laissez tomber le pouce de sorte que la paume soit orientée vers la droite. Saisissez la main gauche (les doigts droits sur la main gauche) puis verrouillez les pouces.
3. Inspirez, levez les bras à 60 degrés. Expirez, ramenez les bras au niveau des épaules. Gardez les coudes droits.
4. Respirer profondément.



Finir

1. Inspirez et étirez les bras. Se détendre.

Respiration longue et profonde

3. Bras oscillant

Balancement des bras (3 minutes)

1. Apportez les bras devant avec les mains au niveau du visage, les paumes se faisant face à environ 6 pouces de distance.
2. Lorsque vous inspirez, balancez les bras vers le bas et vers l'arrière. Expirez, ramenez-les à leur position d'origine.
3. Continuez avec des respirations rythmiques profondes.

Respiration longue et profonde

