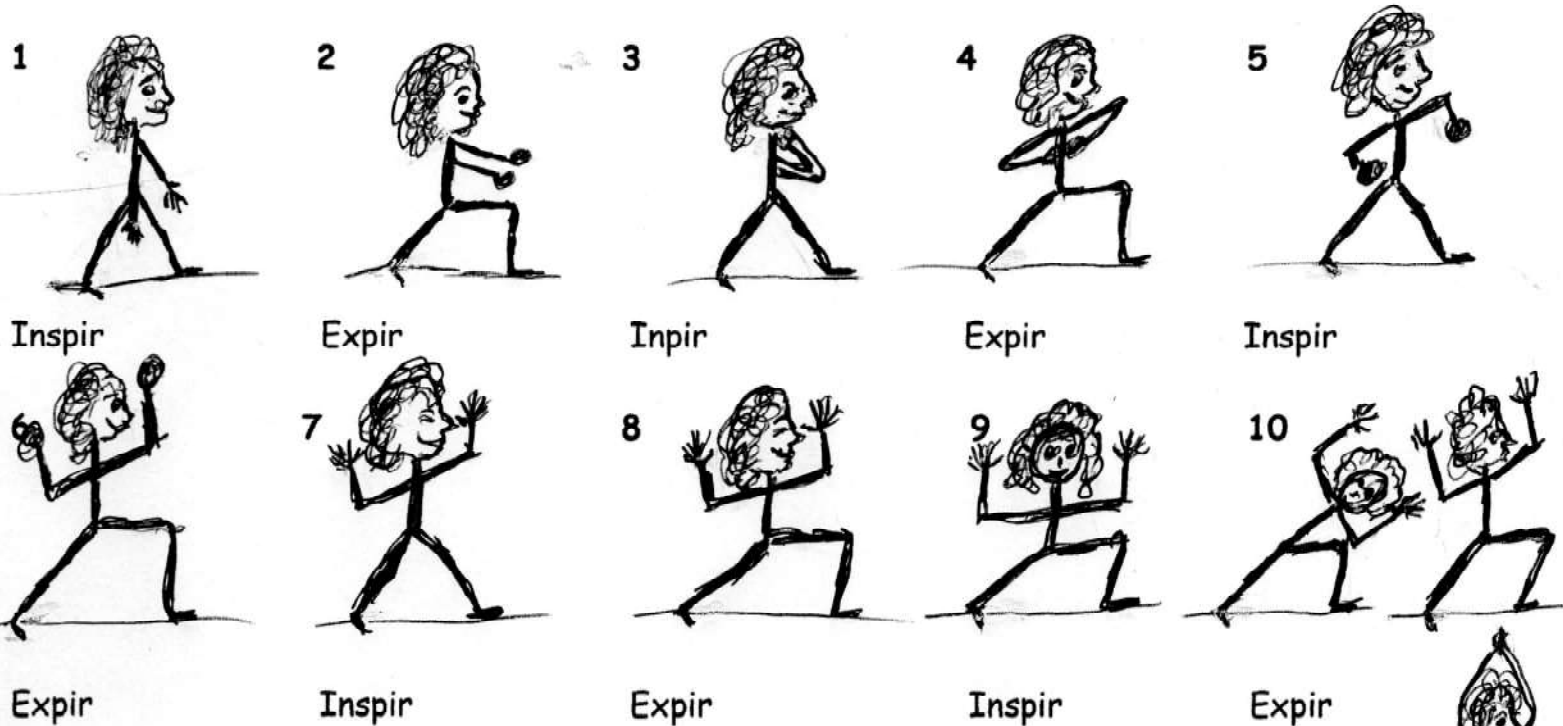


- Tête de vache : le dos de la main droite vient se placer entre les omoplates et la main gauche en passant par le haut viens saisir le bout des doigts de la main droite (si pas possible faire tomber une chaussette de la main gauche) Inspir/expir plusieurs fois côté du coude levé. L'autre côté
- Nuque : Rotation de la tête à D à G
 - . Incliner la tête (visage de face) vers épaule D/épaule G
 - . Appuyer les paumes sur le front - Inspir/Expir pousser la tête contre la résistance des mains (5 à 8 fois)
 - . Enlacer les doigts sur l'occiput (pas le nuque) - Inspir/Expir pousser la tête contre la résistance des mains (5 à 8 fois)
 - . Poser une main sur côté D de la tête - Inspir/Expir pousser la tête contre la résistance de la main (5 à 8 fois) Idem de l'autre côté
 - . Rotation de toute le tête en lemniskate dans les 2 sens
 - . Puis Ha inspiré, la tête part en arrière/Expir tête revient à la verticale avec le « Gam » bouche fermée sur le « m » et en profiter pour mobiliser la nuque dans tous les sens avec la vibration du « m »

Et pour terminer mouvement d'unification terre/ciel

- Inspir : je ramasse l'énergie de la terre avec les mains qui balayent le sol/Expir, mes mains remontent le long des jambes, tout le devant du corps, visage, jusqu'à la verticale
- Inspir : je ramasse l'énergie du ciel avec les mains qui balayent le ciel/Expir, mes mains redescendent (comme une douche qui coule) le long de la tête, épaules, flancs, hanches, côtés des jambes, jusqu'aux pieds.
Ce mouvement sera fait plusieurs fois

Puis continuer par l'enchaînement du chandelier en fente droite/gauche (2 à 3 fois)



Rassembler les Jambes et accueillir yeux fermés les sensations corporelles et ambiance intérieure. Disponible pour aborder la journée dans les meilleures conditions possibles.