

## ॐ Yoga : les 5 rites tibétains ॐ

3 respirations toniques



### **1 : spirale**

Se placer debout, les bras tendus latéralement, main gauche vers le ciel, main droite vers la terre. Tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre. S'arrêter dès qu'une sensation de vertige apparaît.

3 respirations toniques



### **2**

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Soulever simultanément la tête et les jambes en rentrant bien la nuque. L'expiration se fait en montant les jambes que l'on peut plier).

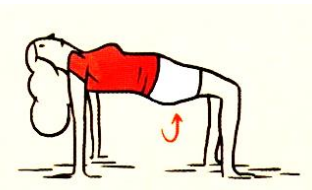
3 respirations toniques



### **3 : l'arc**

A genoux, les bras le long du corps. A l'expiration, se pencher en avant, le menton sur la poitrine. A l'inspiration, étirer le buste en arrière autant que possible (sans creuser le bas du dos).

3 respirations toniques



### **4 : la table**

Assis, jambes tendues, les mains à plat sur le sol, les pieds écartés de la largeur du bassin. A l'inspiration, soulever le bassin et plier les genoux à angle droit, ensuite tirer la tête vers l'arrière. A l'expiration, se rasseoir.

3 respirations toniques



### **5 : la montagne**

Départ le corps en appui sur les pieds et les mains écartés, orteils en flexion. OU : à quatre pattes.

A l'inspiration, soulever le bassin en gardant le dos plat, si possible dans le prolongement des bras tendus et rapprocher les talons du sol.

A l'expiration, redescendre le bassin et tirer la tête en arrière.

3 respirations toniques

