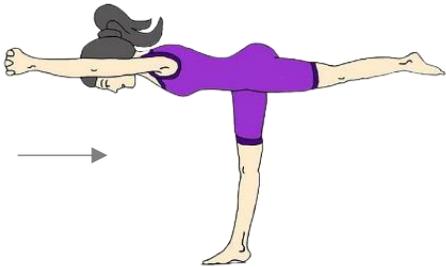
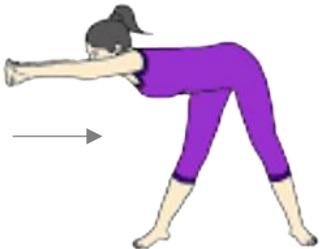
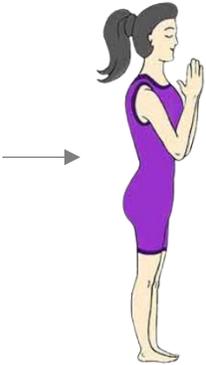
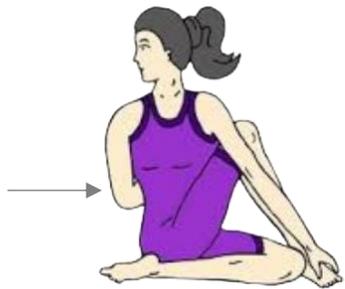
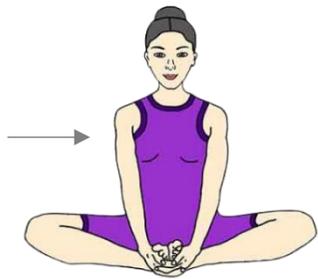
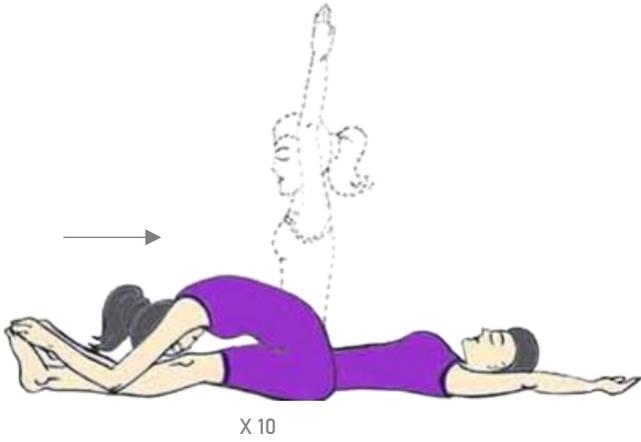
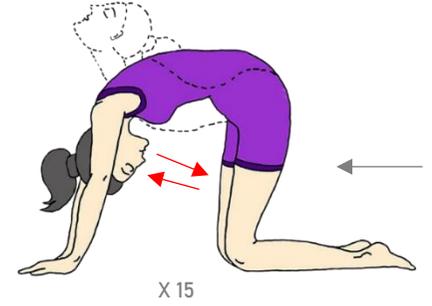
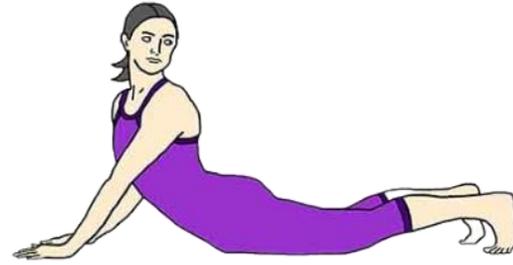
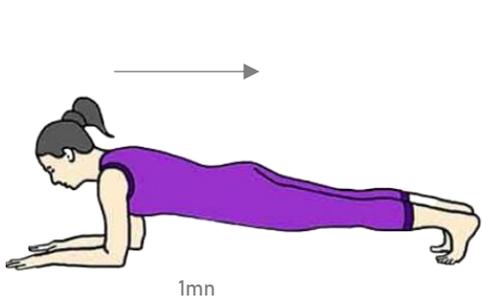


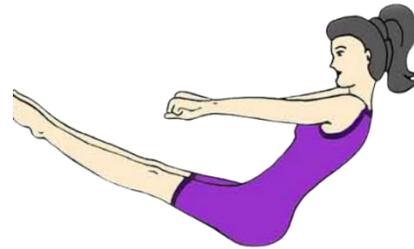
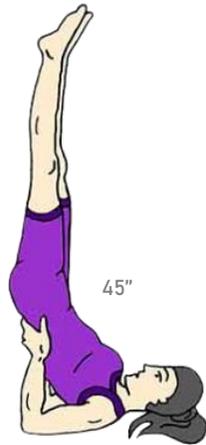
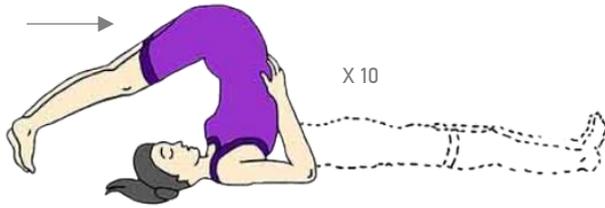
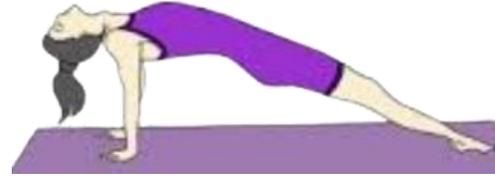
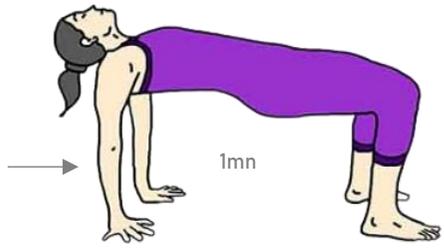
# MOKSHA



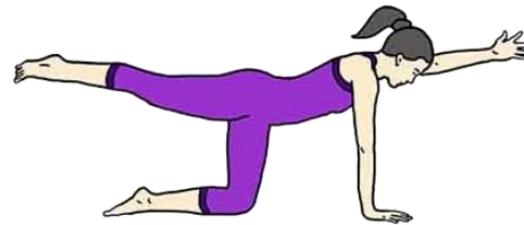
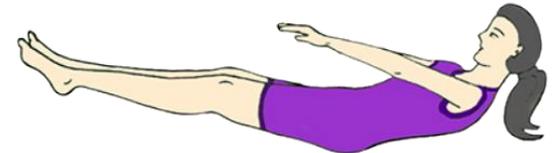


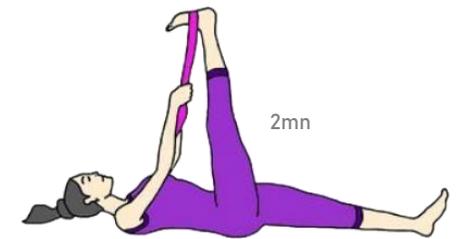
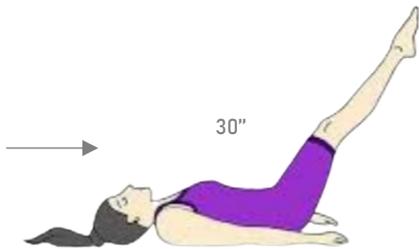
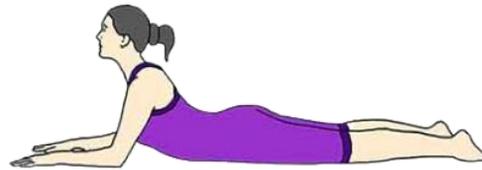
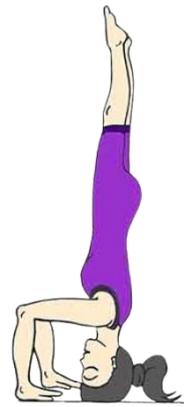
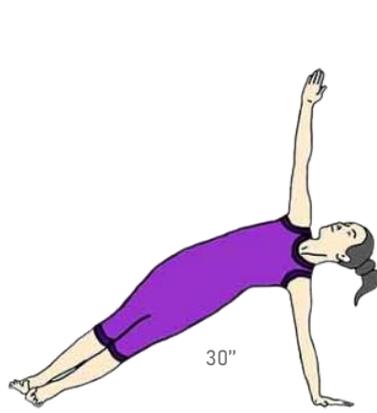
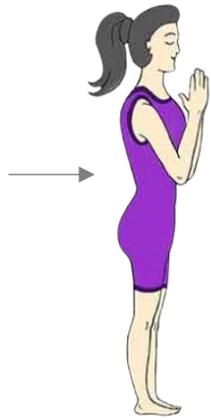


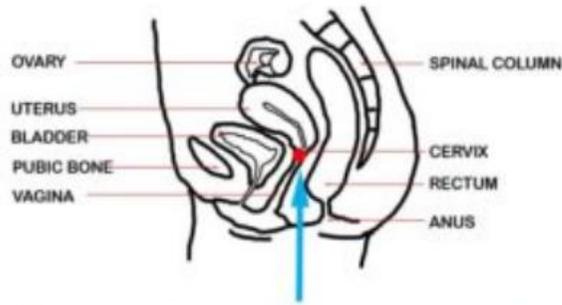




30" + enchaînement

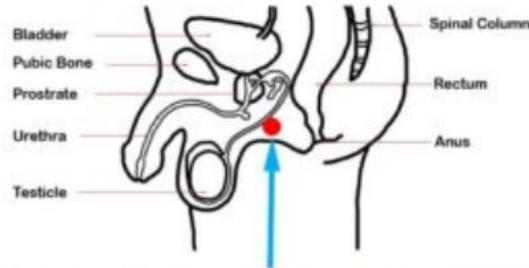




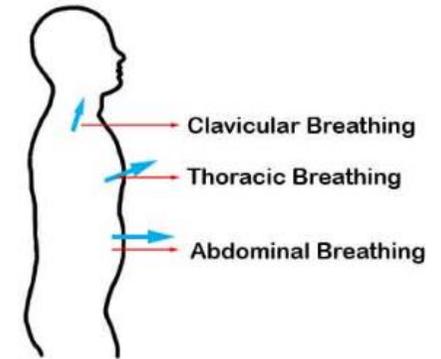


**CONTRACT THE SPOT NEAR THE CERVIX**

Contracter son périnée



**CONTRACT THE SPOT UNDER THE PERINEUM**



ETV - VTE = Je fais rentrer l'air par les épaules ensuite par le thorax et le ventre. Je chasse l'air par le ventre, le thorax et par les épaules. Bien penser à rester en apnée au moins 3" à chaque fois sur l'inspi et l'expi



Je fais rentrer l'air par la narine droite et je chasse l'air par la narine gauche, et j'inverse



Je calle mes fesses contre un mur et je tends les jambes pendants 3mn



EXHALE  
AND  
SUCK IN THE  
ABDOMEN  
INWARDS & UPWARDS

Contracter son diaphragme vers l'intérieur et vers le haut



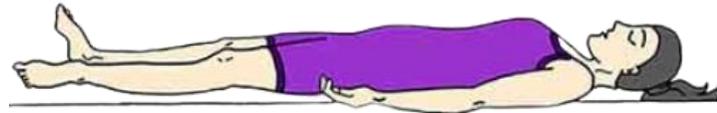
INHALATION  
SLOW & NORMAL  
EXHALATION  
QUICK & FORCEFUL

Inhalation lente et expiration rapide avec force. Ensuite tu peux inverser



RAPID FORCEFUL BREATHING  
DURING BOTH  
INHALATION &  
EXHALATION

Inhalation lente + Apnée 3" et expiration lente + Apnée 3". Puis la même chose avec de la vitesse et de la force avec force.



Corpse

Récupération = Détente totale pendant au moins 5mn (Bien penser à détendre les muscles du visage)

- PRATIQUE pieds nus sur un tapis.
- POUR favoriser le travail de respiration profonde, évite de porter parfum et eau de toilette.
- BIEN placer inspiration et expiration sur les mouvements
- BOIRE avant et après la pratique
- NE pas manger avant (ou peu)
- RESTE concentré sur les messages de ton corps. Exercer une posture, la maintenir ou en sortir quand tu le décides
- MOUVEMENT en douceur sans forcer, sans dépasser tes limites physiques.
- TERMINE toujours ta séance, quelle que soit la durée, par une posture de relaxation profonde.