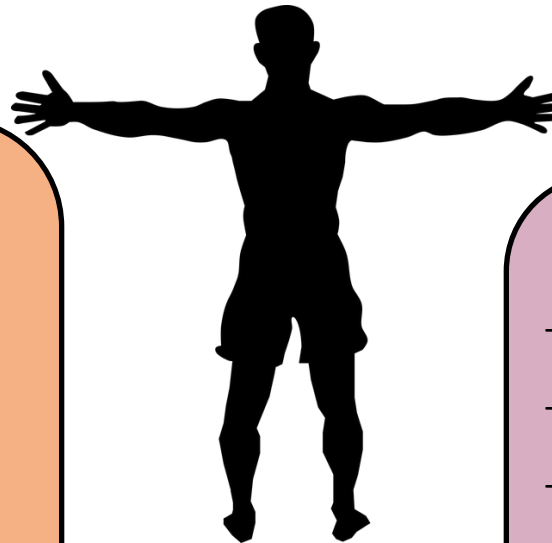
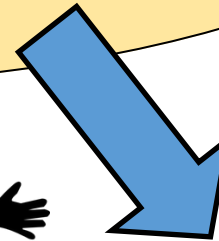
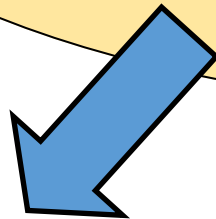


NIYAMA

« Éliminer les tensions, se nettoyer »

Prendre soin de soi, éliminer les toxines, gérer sa santé, cultiver la bonne humeur et la pensée positive, se connaître, avoir confiance dans la vie



Éliminer les tensions

- le bûcheron
- Le son des voyelles
- Les valises/ pompage des épaules
- Les ailes du moulin
- Contracte-relâche
- Les secousses

Se nettoyer, se préparer à la pratique

- le nettoyage de la maison (pawanmuktasanas)
- l'automassage des oreilles
- l'automassage par tapotements
- le nettoyage croisé
- le toucher croiser (préparation + concentration)