

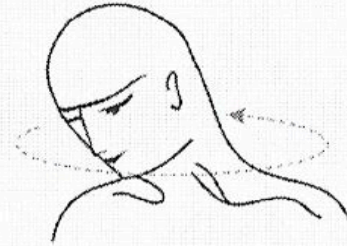
Point 8 : Etirements et exercices

Pratiquez chaque mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.

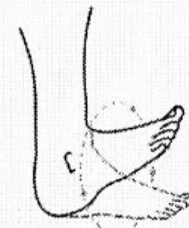
- 1- Se lever avant le soleil ou aux alentours de 6 heures du matin.
- 2- Remplir la bouche avec de l'eau. Laver ses yeux en aspergeant de l'eau cinq fois (yeux ouverts).
- 3- Se brosser les dents et racler la langue avec un grattoir à langue. Masser les gencives du bout des doigts avec de l'huile de sésame.
- 4- Nettoyer le nez en inspirant de l'eau à température ambiante si vous habitez dans un lieu chaud ou tiède si vous habitez dans un lieu froid.
- 5- Faire un gargarisme avec de l'eau chaude et salée.
- 6- Boire 200ml à 1 litre d'eau suivant votre capacité.
- 7- Allez aux toilettes.
- 8- Faire les étirements et les exercices (voir schéma).
- 9- Cinq minutes de respiration profonde.
- 10- Yoga du rire pendant une minute.
- 11- Méditation Jivananda.
- 12- Automassage avec de l'huile. Appliquez l'huile de sésame sur toute la surface du corps y compris les oreilles, le nez, le nombril, la tête.
- 13- Prendre une douche ou un bain. Utilisez du savon, du shampoing ayurvédique.
- 14- Portez des vêtements confortables, des senteurs naturelles ainsi que tout autre chose qui vous fait vous sentir bien.
- 15- Juste avant le petit déjeuner, prendre deux cuillères à soupe de jus ou de pulpe d'Aloe véra.
- 16- Petit déjeuner : frais, naturel, sans conservateur ni colorant (bol de céréales, des fruits, des amandes trempées et décortiquées, du pain complet, de l'avoine, du lait chaud avec du miel et des graines germées.)
- 17- Allez au travail : Essayez de rester relaxé. Pas d'empressement, la vie est un amusement, appréciez le.



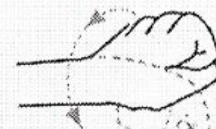
Déroulez vos épaules
(10 fois)



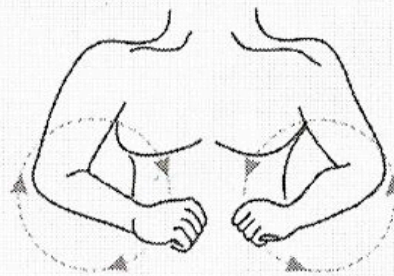
Faites des mouvements
circulaires avec le cou
(10 fois)



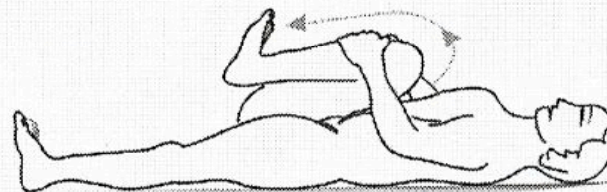
Rotation des chevilles
(10 fois)



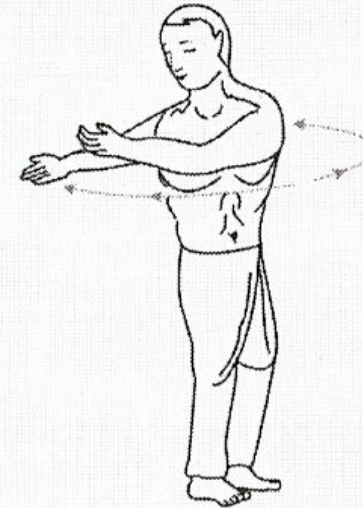
Rotation des poignets
(10 fois)



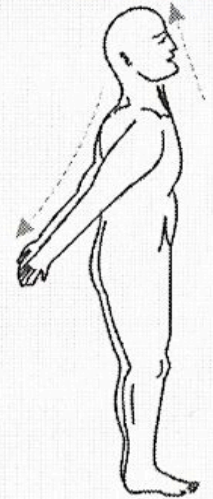
rotation des coudes
(10 fois)



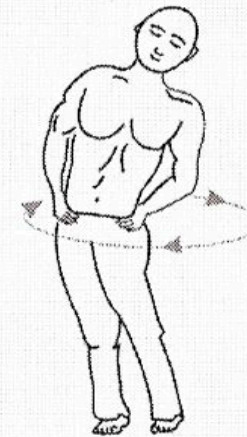
Étirement des jambes (10 fois)



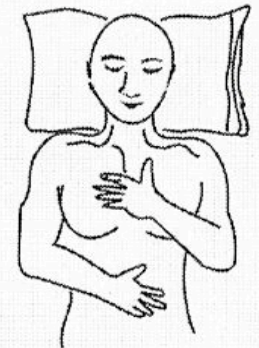
Rotation de la colonne
vertébrale de gauche à droite
et droite à gauche
(10 fois).



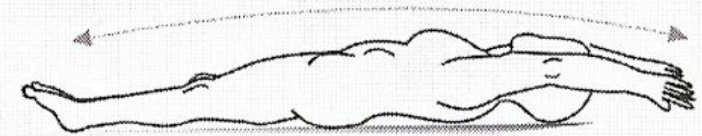
étirement du buste
(3 respirations).



rotation des hanches
(10 fois)



respiration abdominale
(5 minutes)



étirement facile (3 respirations)

- 18- Au travail : Buvez de l'eau chaude ou à température ambiante. Pratiquez la respiration profonde. Faites des petits arrêts afin de respirer de l'air frais. Etirez les épaules et le buste régulièrement. Buvez des tisanes ayurvédiques et du jus de fruit. Pour vos encas préférez des fruits et des fruits secs.
- 19- Déjeuner : Mangez dans une atmosphère paisible. Faites de votre déjeuner votre principal repas. Arrêtez tout travail pendant le temps du repas. Lavez vos mains avant de manger. Mangez frais, naturel, sans produits chimiques ni conservateur. Mâchez la nourriture complètement.
- 20- Après le déjeuner : Boire de l'eau chaude ou à température. Pratiquez quelques respirations profondes, prenez le temps de respirer de l'air frais et étirez-vous.
- 21- En soirée : quittez votre lieu de travail à l'heure et laissez derrière vous le stress quotidien que vous retrouverez le lendemain. La maison est le lieu de la famille et de l'amour. Quand vous arrivez chez vous relaxez votre mental et votre corps. Utilisez des arômes subtils et écoutez de la musique.
- 22- Respirez profondément pendant cinq minutes, étendu sur le dos.
- 23- Massez vigoureusement votre tête avec vos doigts et la paume de la main pendant cinq minutes.
- 24- Allez prendre une douche ou un bain avec de l'eau chaude ou à température normale si vous habitez dans un climat chaud.
- 25- N'excitez pas votre mental avec du café, de l'alcool, de la musique forte ou des distractions trop perturbantes. Préparez votre dîner, la cuisine est méditation. Appréciez de cuisiner votre repas.
- 26- Dégustez votre repas en famille ou entre amis (les gens que vous aimez). Mangez au moins deux heures avant d'aller dormir. Mangez lentement. Mâchez vos aliments jusqu'au bout.
- Ne regardez pas la télévision pendant votre repas.

- 27- Passez du temps avec votre famille ou vos amis. Lisez votre livre préféré. Regardez des programmes de divertissement à la télévision (tels que de la musique classique, la comédie, les sciences, l'histoire, la culture en général).
- 28- Buvez une tasse de lait chaud avec du Triphala en comprimés ou en poudre avant d'aller dormir.
- 29- Pratiquez deux à cinq minutes de méditation avant d'aller au lit. Allez vous coucher aux alentours de 22 heures.
- 30- Afin de vous préparez à aller dormir, respirez profondément et répétez-vous, « Je suis en bonne santé, je suis content, je suis une âme pure »

A propos de l'AYURVEDA :

Jivananda est un programme de style de vie au quotidien, fondé sur le plus ancien système médical du monde : l'AYURVEDA. Tout le monde peut pratiquer JIVANANDA. C'est gratuit, facile et efficace.

A propose du DR CHAUHAN

Le docteur Partap CHAUHAN (Ayurvedacharya, médecin en Ayurveda) est un auteur, un enseignant et un maître en médecine ayurvédique. Le rêve du Dr CHAUHAN est d'amener chacun à connaître chez soi la richesse de la sagesse ayurvédique afin que tous puissent vivre en bonne santé, heureux et en paix.



Dr. Partap Chauhan



POUR TOUTE INFORMATION:
 Jiva Institute, Jiva Marg, Sector 21B,
 Faridabad-121001, Haryana, India
 Tel: +91-129-4088152
 Email: info@jiva.com www.jiva.com

Jivananda

UN CHEMIN AYURVEDIQUE DE BONHEUR.



FACILE ET EFFICACE

EN MOINS DE 30 MINUTES

SOYEZ EN FORME ET HEUREUX

