

# se réveiller

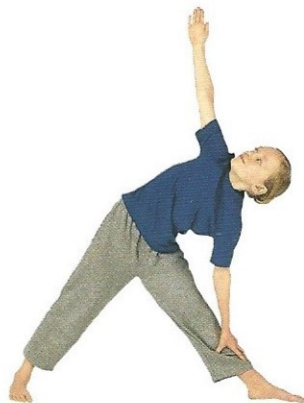
Cet enchaînement dynamique et stimulant est parfait quand vous vous sentez apathique ou mou, car il fait disparaître la léthargie. Pour commencer, passez une minute à psalmodier Om (voir page 31), puis passez à Secoue-toi (voir page 38), d'abord en douceur, puis plus vigoureusement. Faites rapidement quelques



1. L'ARBRE QUI SE BALANCE  
AU VENT  
(page 39)



2. L'HÉLICOPTÈRE  
(page 40)



3. LE TRIANGLE  
(page 50)



4. LE GUERRIER  
(page 53)