



**Atelier n°3.** **Photo 1 :** bouchez les oreilles avec vos deux index, baissez le menton *jalandhara bandha* (contraction de la gorge). **Photo 2 :** inspirez en levant la tête. **Photo 3 :** baissez la tête en rétention du souffle compter jusqu'à 3. **Photo 4 :** expirez, levez la tête en exerçant modérément des pressions/dépressions dans le conduit auditif. Répétez 3 fois 3 séries si nécessaire. Cette pratique permet de libérer le conduit auditif de ses bouchons, libère la trompe d'eustache en décongestionnant l'oreille interne. Aide à éradiquer certains types d'acouphènes. Apporte fraîcheur dans les oreilles et clarté de vos pensées. En cas de traitement ORL, s'abstenir. ☺