



LA PLUPART DES GENS NE PEUVENT PERCEVOIR CES ÉNERGIES, QUI SONT POURTANT LA TRAME MÊME DU RÉEL...



GNNNN !!!



LE VÉRITABLE NINJA EST EN PAIX AVEC LA NATURE.  
IL PEUT SE TRANSFORMER EN ARBRE DE LA FORÊT  
ET RESTER IMMOBILE PENDANT DES HEURES.



LE GUERRIER DE LA NUIT SAIT  
QU'IL EST TOUT PETIT FACE  
À L'IMMENSITÉ DES ÉTOILES  
ET DU COSMOS.

# LE FLOW DU NINJA

À TOI DÉSORMAIS, JEUNE DISCIPLE, DE T'EXERCER À LA MAISON OU À L'ÉCOLE QUAND TU LE DÉSIRÉS. SUR LE SOL OU UN TAPIS, REPRODUIS LES POSITIONS DU CARNET JUSQU'À CE QUE TU PUISSES LES ENCHAINER À LA PERFECTION, DANS UNE VÉRITABLE DANSE DE NINJA. AVEC CETTE TECHNIQUE PARFOIS APPELÉE « FLUX VINYASA » OU ENCORE « YOGA VINYASA », TU CRÉERAS UN FLOT CONTINU DE MOUVEMENTS RELIÉS ENTRE EUX AVEC FLUIDITÉ, FORCE ET SOUPLESSE. BON ENTRAÎNEMENT...



1

## ENFANT (BALASANA)

AU SOL, LES GENOUX BIEN ÉCARTÉS, TENDS TES BRAS VERS L'AVANT ET DÉPOSE TON FRONT SUR LE SOL. RESPIRE POUR TROUVER LE CALME EN TOI.



2

## ROCHE (BALASANA)

DE LA POSITION DE L'ENFANT, TENDS LES BRAS VERS L'ARRIÈRE ET NE BOUGE PLUS. VOILÀ, TU ES UNE ROCHE. AU CŒUR DE LA NUIT, PERSONNE NE POURRA TE VOIR, JEUNE NINJA.

3

## MONTAGNE (TADASANA)

MAINTENANT, LÈVE-TOI, COLLE LES PIEDS, RECULE LES ÉPAULES ET OUVRE LES MAINS. SENS LA FORCE EN TOI. ENRACINE-TOI AU SOL, TU ES AUSSI SOLIDE QU'UNE MONTAGNE.

