



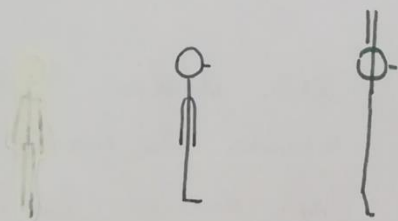
- S'installer dans l'asana : dos droit
nuque longue
traits du visage relâchés
épaules basses.

- Installer un souffle confortable, long, lent, régulier.

- Inspirez avec 1 sensation d'expansion dans le pithine et l'abdomen

- Expirez en resserrant le squelette abdominal et en relâchant la pithine

2) Debat = étirement en équilibre.



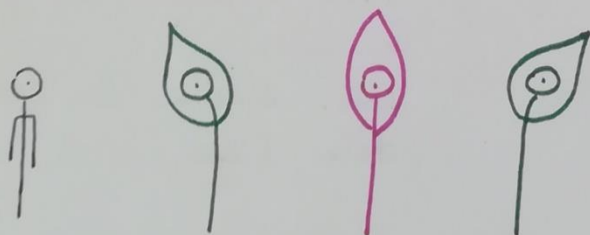
INS.
Monter sur la pointe des pieds.
Bris tendus.



Exp.
ramener bras et descendre les talons.

-> 6 fois.

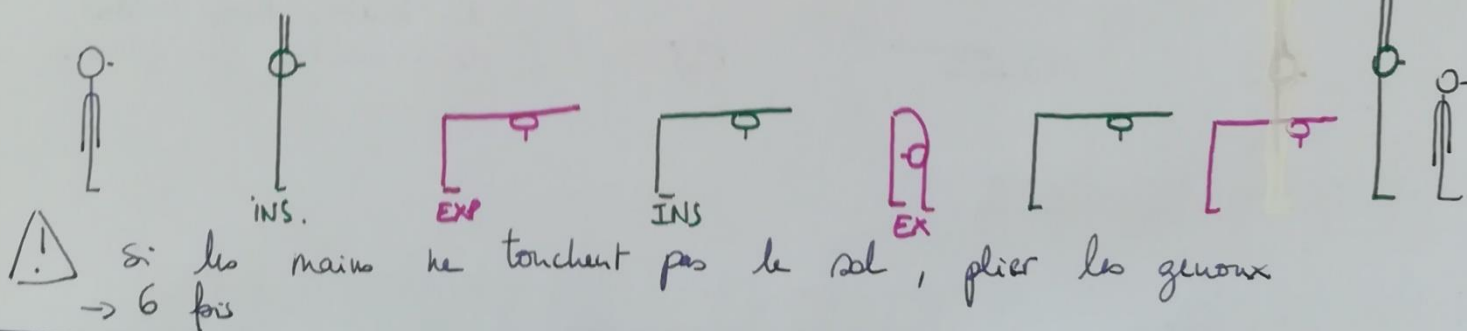
3) Etirement latéral



INS.
EXP. ramener le buste de face.

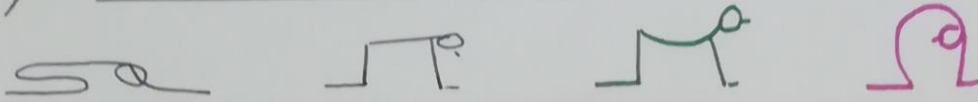
-> 6 fois de chaque côté

4) Uttarashana : la pince.



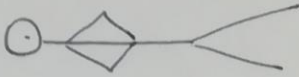
! Si les mains ne touchent pas le sol, plier les genoux
-> 6 fois

5) Chat des rond - des creux



→ 6 fois.

6) SAVASANA



Reste allongé plusieurs respirations.

Mains sur le ventre, en prenant conscience du souffle.

7) Table à deux pieds.



→ 6 fois.

INS. soulève le bassin.

Ex. redescendre le dos vertèbre après vertèbre.

8) Éirement des jambes.

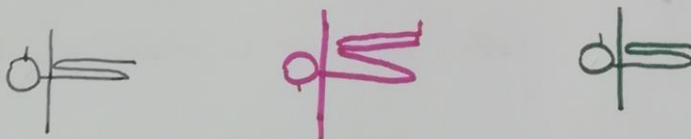


→ 6 fois pour chaque jambe

INS. diplic 1 jambe amène les bras à l'arrière

Exp. ramène les bras et replie la jambe

9) Torsion.



→ 6 fois de chaque côté.

EXP. descendre les genoux au sol.

INS. ramène les genoux dans l'axe.

10) Éirement du dos.



→ 6 fois.

INS. Eloigne les genoux du buste. Bras tendus

Exp. ramène les genoux

11) Ditente en SAVASANA



12)



reprendre une amie confortable avec 1 souffle lent et lumineux.

Namasté!