










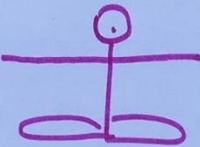
1)  conscience du souffle
6 respirations complètes (INS. Pannou pleini. EXP. Pannou vide)

2)  Echauffement de la langue.


a)  INS. menton vers le ciel  EXP. Pencher la tête en avant } 3 Respirations lentes et régulières

b)   INS. Tourner la tête à D et à G alternativement  EXP. Ramener la tête de face } 3x de chaque côté


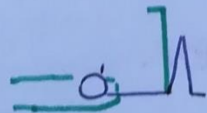
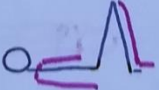
3) Etirement des flancs.

  INS. Monter les bras tendus et reposer 6 (R)  EXP. Ramener bras à l'horizontal et reposer 6 (R)



4) DANDASANA = le bâton



 le dos est droit nuque longue jambes tendues pieds flexes. } 4 (R)

5) Etirement au sol.

   3 x de chaque côté puis reposer 3 (R) dans la posture à Droite et à gauche.

6) Etirement du dos.

a)   **INS.** Creuser le dos } 4 x
EXP. Arrondir la colonne

b)   **INS.** Dos creux } 4 x
EXP. Chien qui s'étire

7) Table à 2 pieds = DVI PADA PITHAM.

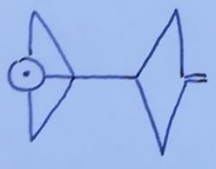
  **INS.** Monte le bassin. } 4 x
EXP. ramène la colonne vertébrale après vertébrale.

8) VIPARITA KARANI MUORA avec coussin.

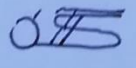

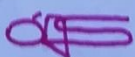
  **INS.** Monter le bassin et glisser 1 coussin dans le bas du dos. }
EXP. Reste au moins 6 respirations dans la posture.

→ cette posture est très recommandée en fin de journée quand vous êtes fatigués ou si vous avez les jambes lourdes.


9) Petit poisson.

 Allongé, genoux pliés, plantes des pieds en contact } 6 R
doigts croisés derrière la tête **INS.** poitrine
EXP. abdomen.

10) APANASANA

   **INS.** Eloigner les genoux du buste
EXP. Ramener les cuisses sur le ventre.

11) SAVASANA

 détente finale. Accueil des sensations.
Conscience du souffle. Namasté!