

PRATIQUE N° 12

①

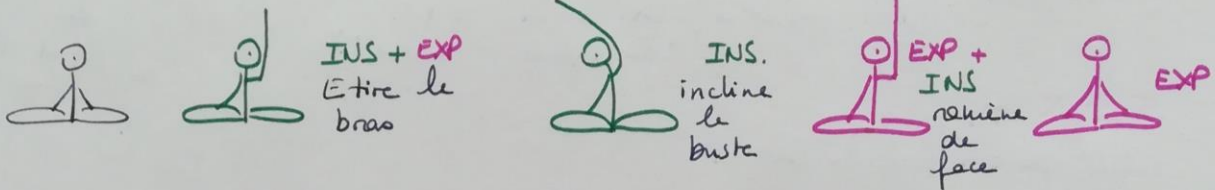


1) Assise confortable sur un coussin ou sur une chaise. Dos droit.

Chanter 3 x le son OM et accueillir les vibrations.

→ conscience du souffle.

2) Etirement des flancs.



INS + EXP
Etire le bras

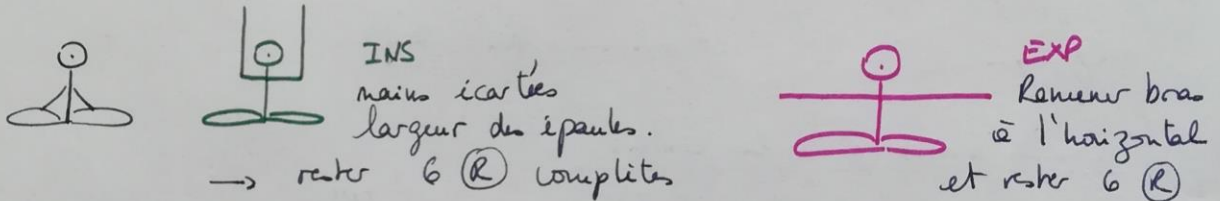
INS.
incline le buste

EXP + INS
ramène de face

EXP

→ pratiquer au moins 4 x de chaque côté.

3) Etirement des bras, épaules, ouverture de la poitrine



INS
mains écartées
largeur des épaules.

→ rester 6 @ complètes

EXP
Ramené bras à l'horizontal
et rester 6 @

4) DANDASANA.

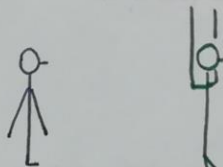


Etirer les bras et les jambes et surtout redresser bien le dos!

} 4 @
INS. poitrine
EXP. Abdomen.

5) Etirement debout en équilibre

⚠ si l'équilibre est fragile, se placer près d'un mur.

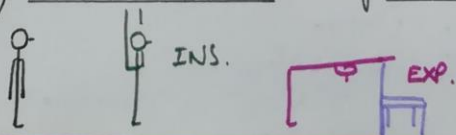


INS.
Monter sur le point des pieds éventuellement talons joints

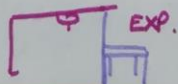
Redescendre bras et pieds sur l'exp.

→ 6 @ et rester dans la posture debout pour accueillir les effets.

6) Uttenasana = le pinça - Flexion avant sur chaise.

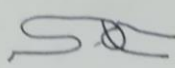
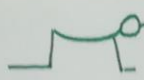
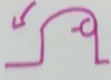



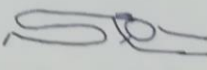

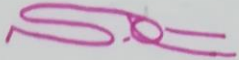
INS.

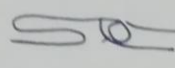
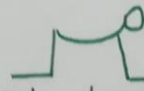






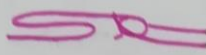
Jambes tendues ou genoux pliés mais le dos est droit

Prendre appui sur le dossier de la chaise et rester 6 @

7) a)     6(x) (2)

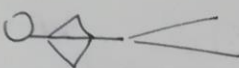
b)   INS. Chien tête en haut  4(x)

c)   IN. dos creux  Ex. chien tête en bas  IN. chien tête en haut   IN. chat dos creux




retour fessiers sur les talons.

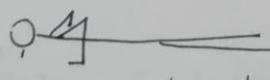

⚠ les exercices 7b et 7c sont plus exigeants, ne forcez pas!

8) Détente 1 minute

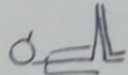

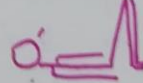
 conscience du souffle

9) Bhujangasana = le cobra.

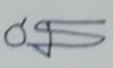


a)   INS. redresse le haut du dos. 4(x)
EXP. ramène.

b)   INS. → EXP. ←
mains proches de la poitrine 4(x)

10) Di pada pitham = table à 2 pieds.

  INS. monte le bassin bras à l'arrière si possible  EXP. ramène.

11) APANASANA = massage du bas du dos.

  INS. éloigne les genoux bras tendus  EXP. ramène les genoux fesses pliés.

12) Méditation



revenir dans l'airain
et se recentrer sur votre
souffle.

Namasté!