


PRATIQUE N° 13.

①

- 1)  Assise stable et confortable  
à du souffle  
3 x 011 et accueil des vibrations.

- 2) Etirement des flancs - mains croisées.



INS.

Reste plusieurs  
Ⓜ



EXP.

Reste plusieurs  
Ⓜ et ouvrir l'espace  
du cœur.

- 3) Etirement en étirement les vides avec les mains.



Reste plusieurs Ⓜ

et recommencer en changeant le prix des vides.

- 4) DANDASANA



Aligner le corps, dos redressé, jambes tendues.

- 5) Etirement au sol.



Jambes jointes, pieds jointes

Contracter bien les cuisses et rester plusieurs Ⓜ



1 jambe tendue, pied flex

l'autre genou replié, mains placées sur le genou.

→ plusieurs Ⓜ en cherchant à allonger et à calmer le  
souffle.



INS.

Etirer le corps tout entier des plantes de  
pieds aux bouts des doigts.

6) TADASANA = es de la posture debout.  
Sentir l'encaje des pieds dans le sol.

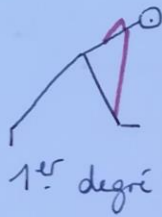
(2)



**INS.**  
Monter les bras  
et rester plusieurs (R)  
Resentir l'etirement du buste.

→ Éventuellement  
monter en équilibre  
sur la pointe des  
pieds.

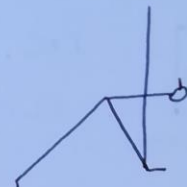
7)



1<sup>er</sup> degré

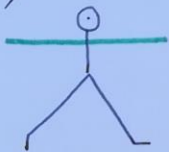


2<sup>e</sup> degré



3<sup>e</sup> degré

8) Virabhadrasana II - le guerrier.



Buste bien redressé

**INS.** positive

**EXP.** Descendre le bassin.

9) PRASARITA KONASANA



**INS.** positive



**EXP.**

Flicher le buste  
en avant.

Le dos toujours droit

→ vous pouvez prendre la posture et plier légèrement les genoux.

10) Ado mukha = le chien qui s'étire



6 (R)

12) Retar au sol = APANA



13) SAVASANA



détente.