

PRATIQUE N° 14

①

1)

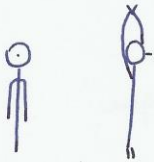


Assise stable et confortable.

Conscience du Souffle. Rester au moins 6 (R)

2)

Etirement debout



INS. monte sur
pointes de pieds
bras tendus
poignets crochetés



Exp. reposer les
talons et ramener
les bras le long du buste.

→ pratiquer 6 x

3)

Etirement dans le pince = Uttanasana



INS.

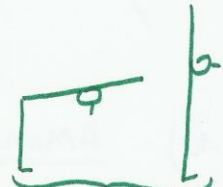
EXP. dos plat



1/2 flexion



flexion



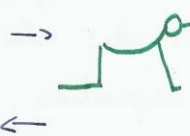
INS. Etirer
les bras pour remonter

→ pratiquer 6 x l'exercice. Ne faire que
la 1/2 flexion si problème de hanche, de sciatique, de supplese.

4)

Etirement au sol.

A) Chat des rond. dos creux



INS.
dos
creux



EXP.
dos
rond.

4 (X)

B) chien qui s'étire = adho mukha.



INS
→
←
EXP.



EXP
→
←
INS




4 (X)



S allonger quelques instants en recherchant conscience
du Souffle.

7) Table à 2 pieds.



solive le bassin
4x dynamique puis
4 R statique
EXP.: prendre le soin de dérouler la colonne vertébrale après vertèbres.

8) Etirement bras et jambes



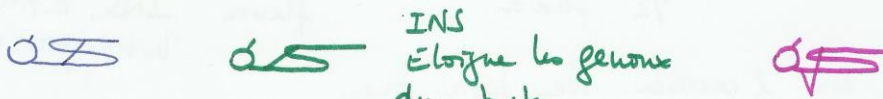
3 x en dynamique.
puis 3 R en statique

9) Torsion au sol.



Sur l'expiration descendre les genoux à Droite puis à Gauche
Revenir dans l'axe sur 1 inspiration.

10) APANASANA



Eloigne les genoux du buste
Exp. ramène les coudes sur le ventre.
6x

11) SAVASANA



relâchez et détendez le corps tout entier.
Accueillez les effets de la pratique et revenez à votre respiration.
Plusieurs minutes.

12) Abrise finale.



1 temps de méditation

- OM shanti -

Belle pratique...
Namaste! Celine