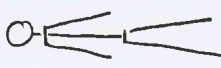




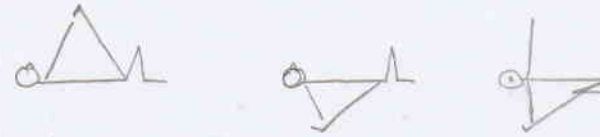
Séance 6



①  savasana
 placer l'attention sur le souffle sans le "forcer".

②  obs. la respiration du ventre sans les cuisses

③  bascule le \odot lentement possible

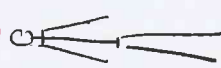
④ 


⑤  étirement jambes (3 souffles chq position)
 ↳ avec sangle si besoin





⑥  assise "tête de vache" (avec adaptation)
 =>  yoga mudra par les \odot souple

⑦  INS: contracter

 EX: relâcher } 3 fois

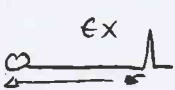

⑧  savasana

⑧  (respirations complètes)


⑨ a)  INS
 b)  EX (torsion)
 c)  INS
 d)  EX } 5 D puis 5 G plusieurs fois


⑩ 

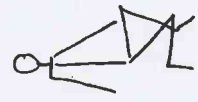
⑪ mobilisation de la colonne
 a) bas de la colonne: INS (antéversion), EX (rétroversion)
 b) milieu de la colonne: d'index sur le sternum
 INS: le sternum repousse l'index vers l'avant
 EX: " " absorbe " " vers l'intérieur

⑫  EX
 INS

 EX
 INS => enchaîner 3 fois

⑬  posture du poisson


⑭  respiration Ujjayi (resserrer légèrement le palais en remontant l'arrière de la langue)

⑮  descendre d'1 côté puis l'autre en gardant la forme des jambes
 rester dans chaque position.

⑯ 

Torsion assise en triangle

⑰ Assise silencieuse
 point de départ par placer l'attention:

 INS: imaginer 2 souffles qui entrent par les narines vers le haut du nez

EX: les 2 souffles se séparent