

# Séance 10

Samasthiti

①

- > étirer à l'INS
- Garder le souffle à l'intérieur
- Ex: relâcher respirer

②

- massage nuque
- tirer la tête vers le haut
- masser oreilles
- bâiller

③

Kryas des pieds

INS: roller sur le bord externe

EX: bord interne

④

⑤

⑥

⑦

ouverture épaules

⑧

Enchaînement

⑨

sarvasana

- roller la tête, détente jaws, tempes, yeux
- sentir poids des bras, jambes
- Alignement bassin / cage / tête et respiration

⑩

poings serrés

• ⑤ ou 6 fois

• suspensions de souffles parmons vides et pleins

⑪

parmons vides

INS d'arcement

⑫

EX et suspension souffle

INS

EX

⑬

⑭

INS et EX en passant par ces 3 "points" (entre les saucis, sternum, nombril)

⑮

⑯

⑰

le chat qui s'étire

⑱

Le petit sphinx

étirer le ventre et le dos

remonter un peu le nombril en gardant le pubis au sol

plier/cambrier au niveau des omoplates

⑲

⑳

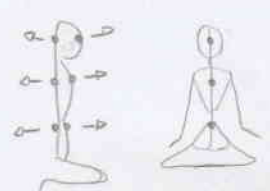
Posture du chameau

① ② ③

Lâcher la tête seulement si les cervicales et les artères sont en bonne santé

Prudence pour les Ⓡ de 60ans

㉑ Posture assise



- Étirer le dos et s'asseoir dans son bassin
- "Remplir" le bas du dos, milieu du dos, haut des cervicales
- Amener le souffle dans l'espace du ventre dans l'espace du cœur, dans l'espace du front.