

# Séance 11

① INS:  
Garder l'air  
à l'intérieur  
et frapper la  
cage thoracique  
EX: laisser réagir

② (A) (B) (C)  
⇒ accompagner la respiration  
avec les bras..

③ EX INS  
aller-retour  
équilibre  
maintenu

④ INS EX INS INS EX

⑤ Demi-Lune

⑥

## L'élastique

- Buste, épaule, visage de face
- tourner 1 pied, puis l'autre
- INS dans la torsion
- EX: lâcher le buste, il revient comme 1 élastique

⑦ INS: rajāsana EX: savāsana

- Aller-retour entre les 2 postures (plusieurs fois)
- Puis rester en savāsana
- Garder le menton près de la gorge, relâcher tout le corps en restant "accroché" par l'arrière de la tête. Sentir le souffle dans l'espace du front

⑧ (A) (B) (C) (D)

⑨ EX: ramener la jambe  
INS: relâcher 1 peu

⑩ • Garder épaules au sol  
• EX: descendre jambe (rester 1 peu poignets vides)  
• INS: remonter les jambes

⑪ sur le côté  
⇒ en appui sur le coude et pieds

⑫ repos sur le ventre

⑬ L'étoile de mer  
INS: soulever tête, bras, jambes  
EX: reposer

⑭ EX  
INS La barque

⑮ ⑯

⑰ ⑱

⑲ Torsion 4 pattes

⑲ étirement "hanche"

⑳ La chaise

㉑ L'aigle

㉒ repos - relaxation

㉓ A partir du "regard intérieur"  
• obs la posture  
• obs la respiration  
• obs l'état d'esprit  
• ...