

Séance 12

① Savâsana

② s'élever

③ Auto-massage des mains
→ Faire et recevoir en même temps
temps
(obs le geste et les sensations)

④ tendre le bras
→ Faire et recevoir
→ pas seulement Faire
"être" le geste ou la posture

⑤ enchaînement



Faire et recevoir l'enchaînement
"Être" l'enchaînement.

⑥ savâsana

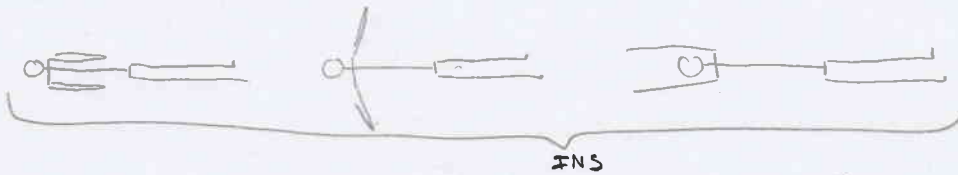
"verser" le poids du corps à travers les différents appuis



- respirer par les narines comme on respire quotidiennement
- Puis respirer plus doucement, sans chercher à prendre ④ d'air

⑧

⑨ 1 respiration complète :



⑨ posture du poisson

⑩ Torsion allongée

⑪ Torsion assise (sur le pied)

⑫ sur le ventre

⑬

⑭ petite sauterelle

⑮ la sauterelle

⑯

⑰ se relever en chien tête en haut

⑱ chien tête en bas (sur les avant bras)

⑲

⑳ Le corbeau à la Grue

⑳ Savâsana

㉑

Posture assise au choix
⇒ rester "présent" dans la posture
"être", "vivre" la posture