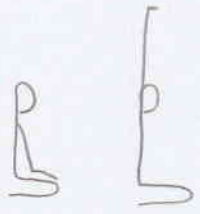
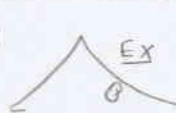
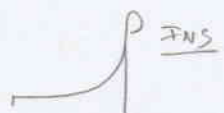




Séance 14


①  s'échauffer
chauffer
les poignets



②  "crawl"


③ Les "4" tibétains


A)  EX  INS

B)  EX  INS

C)  INS

D)  EX  EX

 INS


④ sarvasana 

- raler la tête : détendre la nuque, le visage
"lâcher" les joues, mâchoir, yeux
- Tête immobile : placer le sourire intérieur 😊
- respiration : imaginer 1 balle (de golf) sur le nombril, suivre le mouvement de la balle
- puis 2 balles posées côte à côte


⚠️ respirer sans chercher à prendre plus d'air

⑤  INS  EX

⑥ mobilisation du bassin



 INS



le coccyx bascule vers le sol (laisser tomber le dos)


 EX


plaquer, échauffer le dos sur le sol

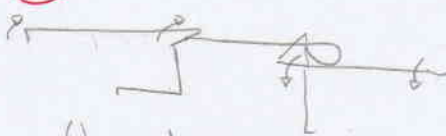
⑦ enchaînement

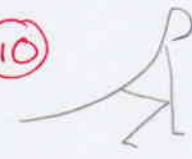
 INS  EX

 INS  EX

⑧  bascule


⑨  Torsion

⑨  (bras et jambe opposés)

⑩  échauffement hanche/fessier

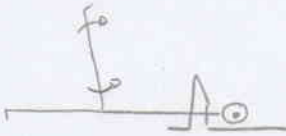
⑪ 


⑫  sur le ventre

⑬ 


⑭ 



⑮ 

⑯ 

⑰ 

⑰ 

⑱  Le Guernier mouillant

⑲  ou 

- sourire intérieur : sourire jusqu'à détendre les yeux
- 😞 😊 comparer les sensations
- laisser couler le sourire intérieur comme du miel, doux et chaud dans le nez, la gorge, le cœur, etc...