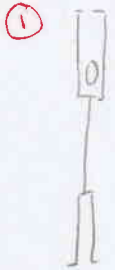


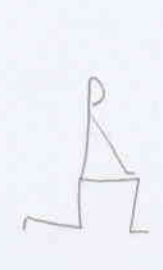



Séance 16

①  s'échier

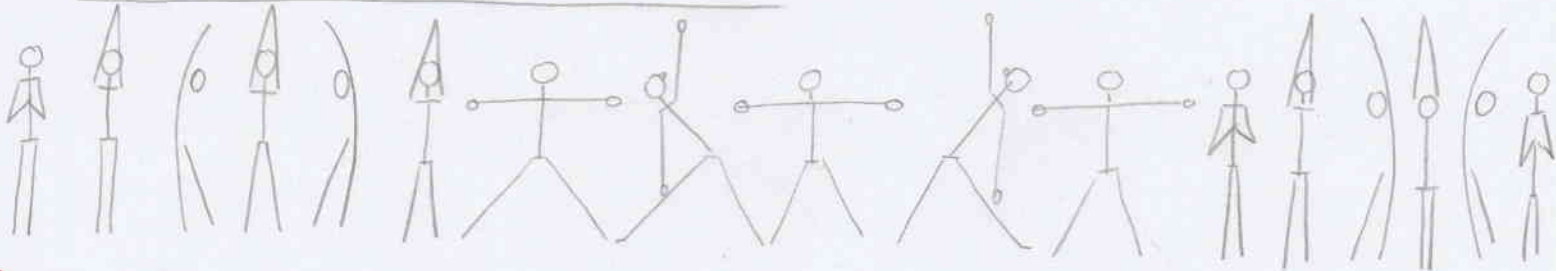
②  respiration accompagnée avec les mains

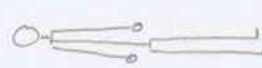
③ 


④ 




⑤ Début de la Salutation à la Lune :




⑥  INS ④ suspension à plein


 EX ④ suspension à vide


⑦ savāsana 

- ressentir points d'appui du corps avec le sol
- observer la respiration à l'arrière du corps. (bassin, dos, épaules)

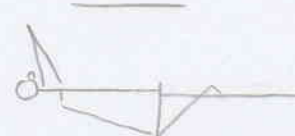
⑧ 


- sentir le poids de la tête dans les mains.
- Laisser respirer épaules, dos


⑨ Torsion "abdo" 




- bassin fixe
- amener corde D vers corde G

⑩ Torsion 

⑪ 

⑫ 

⑬ sur le ventre 

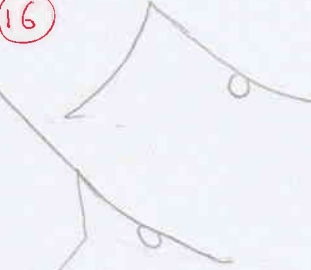
abs. la resp. à l'avant du corps : bassin, poitrine, épaule, ...

⑭ 

⑮ 


⑯ 

⑰ 


⑱ 


⑲  rotation

⑳ Torsion 


㉑ 

㉒  respiration "alternée"

㉓ 

㉔ 

㉕ L'Archer 

㉖ "saisir" le silence 

- silence entre les sons
- silence entre les respirations
- silence entre les pensées