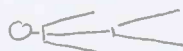


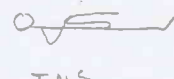
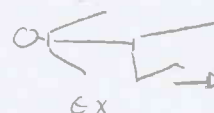


Séance 17

① 
 • relâcher la tête
 • relâcher visage
 • obs. resp. dos

② 

③    

④ Expirations "forcées":


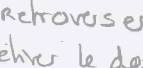
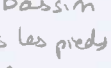
   

⑤      

⇒ enchaîner A, B, C, D

⑤         

⑥  

⑦   

- soulever 1 peu le bassin
- retroverser le bassin
- élever le dos vers les pieds
- élever la nuque

⑧ 
Rajāsana

⑨ 
savāsana


- ressentir le nombril, respirer dans l'espace du nombril
- ressentir le centre de la poitrine, respirer dans l'espace du cœur
- ressentir la gorge, respirer dans l'espace de la gorge

⇒ Laisser glisser le souffle de haut en bas et de bas en haut du corps. En passant par ces 3 points






Laisse respirer doucement, sans forcer, sans prendre trop d'air

⑩   se relever avec le mudra du lotus.

⑪  Posture du L (bras dans le dos)



⑫ Pascimottanāsana
 étirement de la face Ouest (du corps)



  


⑬  Table à 4 pieds

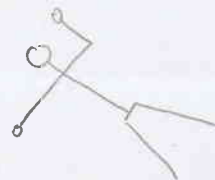
⑭  sur le ventre

⑮  la sauterelle

⑯   Le Cobra

⑱   front au sol

⑲ 
 sur le dos

⑳ 

INS : plier coudes D
 EX : former main D
 INS : plier coudes G
 EX : former main G
 INS : ouvrir main D
 EX : poser bras D
 INS : ouvrir main G etc...

㉑ 