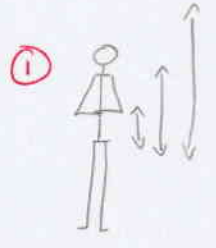
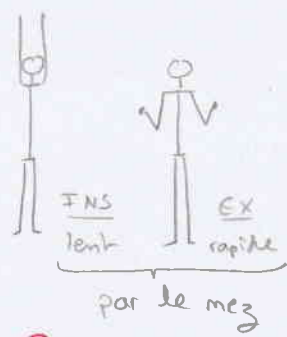


Séance 18

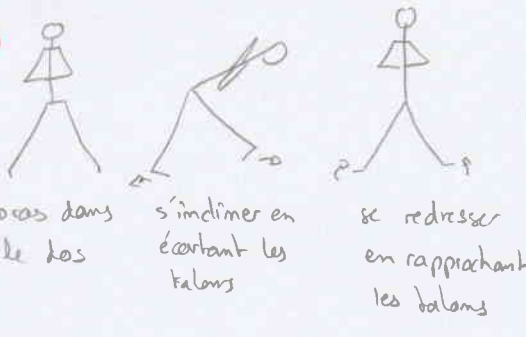


1 + Accompagner la respiration avec le mouvement des bras
+ commencer sans modifier la respiration, juste se sentir respirer

2

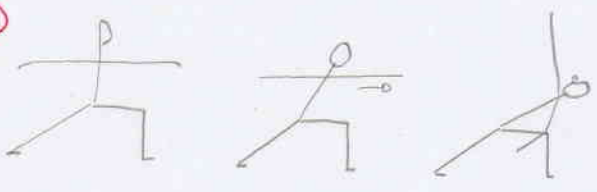


3



bras dans le dos
s'incliner en écartant les talons
se redresser en rapprochant les talons

4



5



par le nez

6



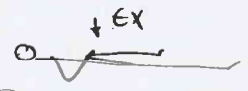
7



• raler la tête, détente visage
• Presser l'arrière du crâne sur le sol; sentir la poitrine qui se soulève légèrement.
⇒ relâcher comme un saupir
• amener le saupir à passer par le bas du nez à l'INS et EX

⇒ avec une sangle si besoin, pour travailler avec la jambe allongée

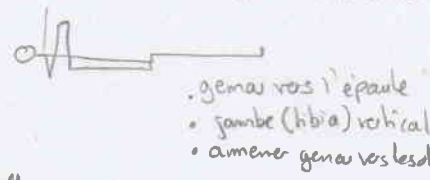
8



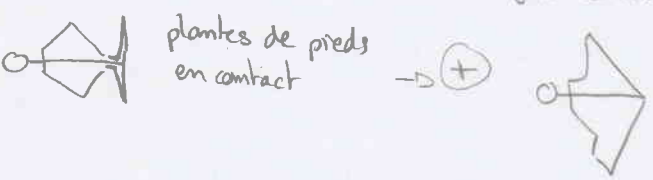
EX: presser doucement la cuisse contre le ventre et rester paumons vides, sans forcer.
INS: relâcher la pression des mains pour que le ventre puisse repasser la cuisse, sans exagérer le mouvement ⇒ laisser faire

(d X) JD puis (d X) JG et recommencer

9



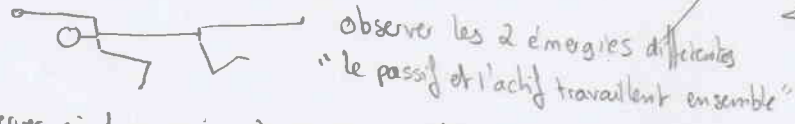
10



11 Nadi Shodhana

INS G, EX D, INS D, EX G, INS G, EX D, ...
⇒ Equilibre IDA et Pingala
+ marime Gauche (saupir calmant)
+ marime Droite (saupir revitalisant)
⇒ L'équilibre entre ces 2 émergies amène à l'état méditatif.

12



⇒ observer si 1 marime est + dominante (respire mieux) pdt la posture
⇒ Faire la posture en miroir

13

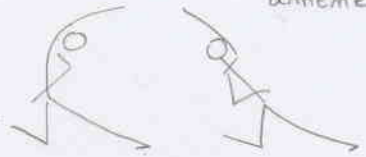


mit de balancer de la cage (sans bouger la tête, sans décoller les fesses)

14



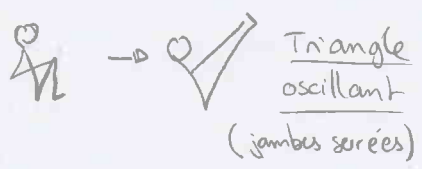
15



16



17



18



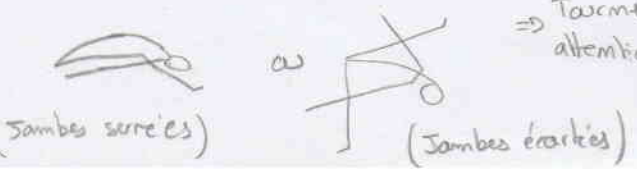
19



20 kurmasâma (la Torche)

21 Contre-posture

22



⇒ Tourner son attention vers l'intérieur

