

Séance 19



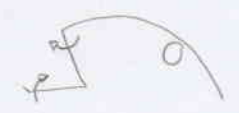
- ①
- détente
 - ressenti des appuis
 - Puis du corps dans sa globalité
 - la respiration
 - s'étirer



② réparer ses ischiems



③ les ischiems s'écartent



les ischiems se rapprochent

⊕ mouvements de rotation des épaules et des talons



④ s'ancrer sur les ischiems



⑤ mains croisées sans les aisselles

- ⑤
- sentir la resp. sans les mains
 - changer le croisé



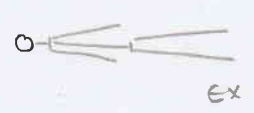
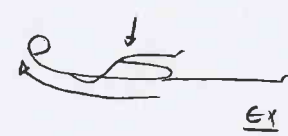
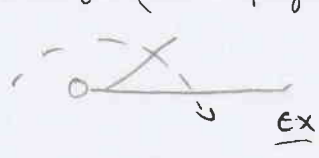
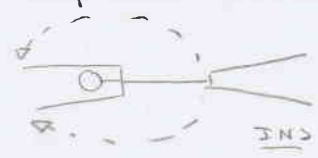
⑥ Sarva Sana

- roller la tête
- visage détendu
- ramener la tête à l'immobilité et aligner front / menton / sternum
- Resp. par "le bat du nez"

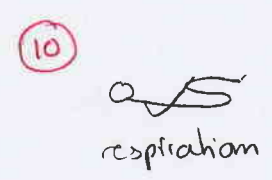
INS: doucement comme par sentir 1 parfum, 1 arôme. Laisser monter doucement l'arôme dans la cavité nasale vers l'espace du front.

EX: exhaler doucement l'arôme

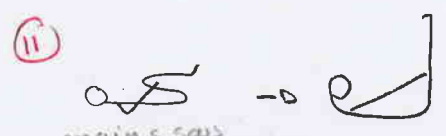
⑦ Respiration dans les 3 étages (estomac / cage / crâniale)



⑧ bascule: le ⊕ lentement



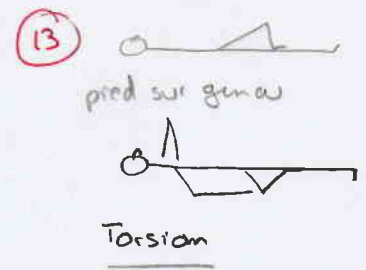
⑨ respiration



⑩ mains sans les genoux



⑪ détente



⑫ pied sur genoux

Torsion

⑬

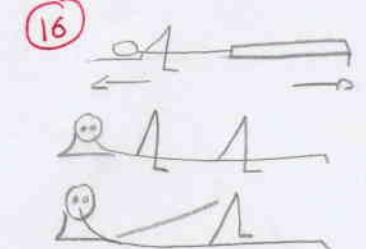
- détente
- accueil des sensations



⑭ talon sur genoux

Torsion

⑮ détente



⑯ sur le ventre



⑰ étirement aisselle, psoas

Le Cobra



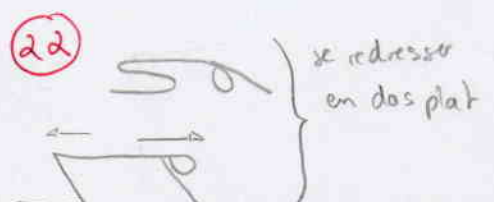
⑱ 4 pattes



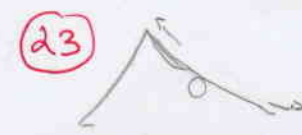
le pigeon



• fermer le creux des coudes vers l'avant
• dégager les trapèzes

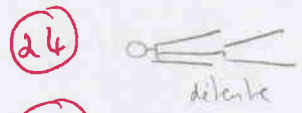


⑲ se redresser en dos plat



⑲

- passer des mains
- écarter les ischiems
- dégager le cou



⑲ détente

⑲ assise en silence