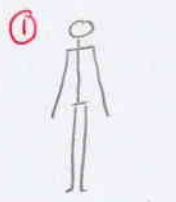
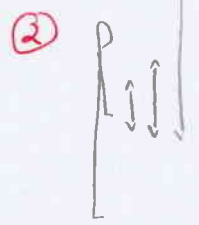


# Séance 20



- contact pied / sol
- vivacité de la voûte plantaire
- détente genoux, fessiers, mains bras, épaule, visage
- ischiens à l'aplomb
- "petit moteur" dans la colonne vertébrale pour s'ériger vers le ciel

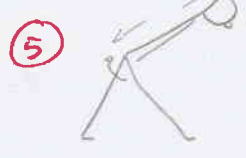
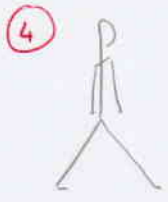
Samasthithi  
"se tenir debout"



respirations avec les bras



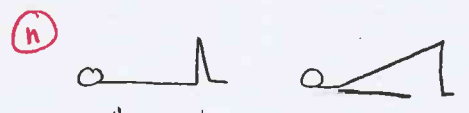
- dos plat
- relever les ischiens
- éloigner le bassin de la cage thoracique et la tête des épaules



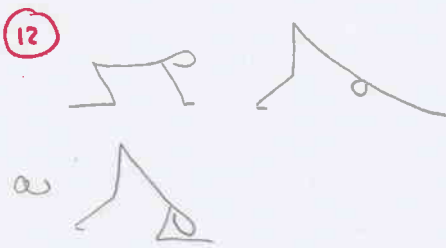
- ressentir l'enveloppe corporelle
- ↳ la peau de l'ensemble du corps
- respirer comme si le corps était 1 seule cellule



aller-retour ds la Torsion



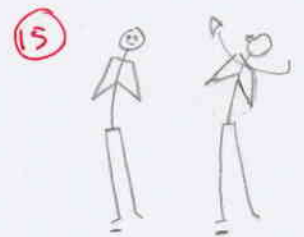
↳ aller-retour ds la posture de la "table à 2 pieds"  
↳ lentement, essayer de sentir toutes les vertèbres 1 à 1.



- buste de face
- pieds joints, face
- 1 pas vers la Droite et caler les 2 pieds
- rester en torsion
- relâcher sur l'EX

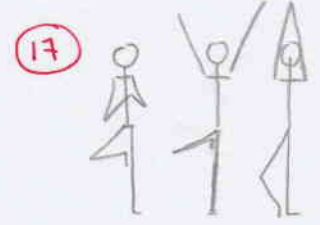
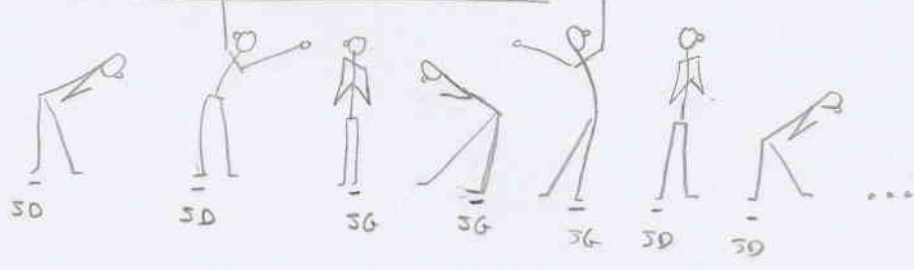


- en appui sur le pied Droit
- s'incliner vers la diagonale à Gauche
- puis changer de jambe

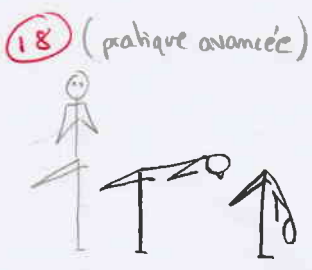


Demi-Lune  
Demi-Lune en Torsion

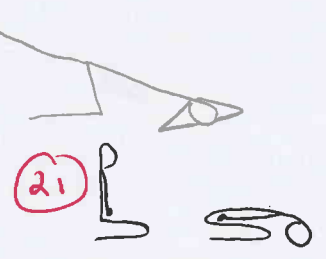
## 16 Salutation à la Terre et au Ciel



construire "son" Arbre



20 masse sous les côtes



21



23 (Texte P. Ricard)  
"une maîtrise qui libère"

Yoga - Mudra  
se plier sur l'EX et esto "à vide"