


Séance 22

① massage du pied avec 1 balle
=> sentir l'ancrage



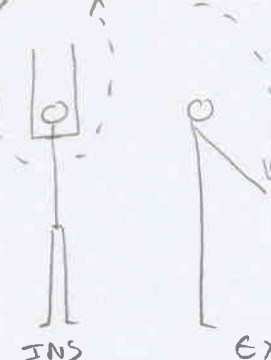
② les mains pressent la tête
• la tête passe les mains
=> relâcher et sentir la verticalité



③ équilibre



④ INS EX



⑤ Savasâna



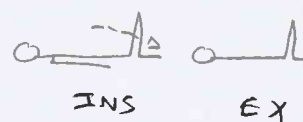
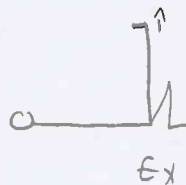
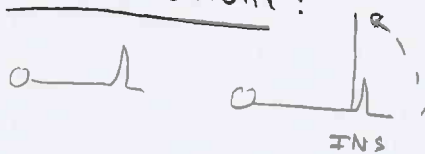
- sentir le va et vient de la respiration sans chercher à modifier son rythme volontairement.
- obs. la sensation du passage de l'air dans les narines.
- noter aussi les suspensions du souffle.

⑥ 3 respirations "complètes" avec les bras.

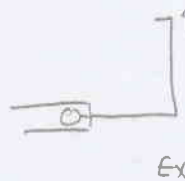
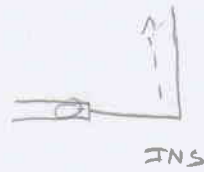
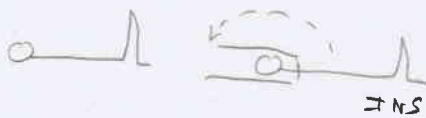


- INS : ventre (au niveau de l'estomac)
- cage
- sans clavicule
- EX : vider d'abord le ventre

⑦ Enchaînement :



⑧ Enchaînement :



⑨



Torsion allongée

⑩



=> presser les coudes dans le sol par s'élever la poitrine.

⑪



- mains sous les fesses
- tirer les poignets vers la tête
- au passer les doigts vers les pieds

⑫



Posture du poisson



- tirer les poignets vers la tête (sans bouger les mains)
- prendre appui sur les coudes.

⑬



Le Triangle oscillant

⑭



respire avec Ujjayi

⑮



Le croisé à plat ventre

⑯



La sautoir

⑰



Le Guetteur sur avant-bras

⑱



chien tête en bas sur avant-bras

⑲



Equilibre accroupi

⑳



respiration de l'abeille

㉑

