Séance 21

1. • tapoter des et trapèze

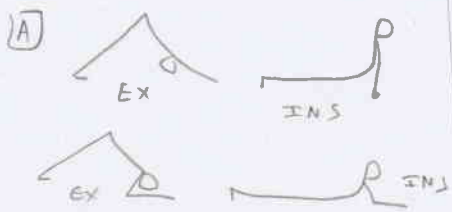
DO IN bras

2.

reculer la tête dans les mains

=> puis faire l'autre côté
• et recommencer

3. Rites Tibétains



4. Savasâna

(mains sur le ventre au dessus du nombril)

-> INS : passer l'abdomen dans les mains.
-> EX : laisser descendre le ventre naturellement avec la sensation du corps qui s'abandonnent sur le tapis.

5.
Table à 2 pieds

6.
Demi-pont

7.
Garder la cuisse proche du ventre

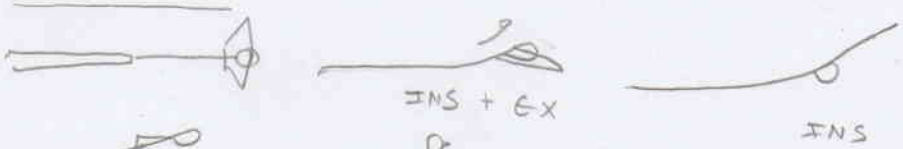
relâcher tête et épaules au sol.

8.
soulever le bassin

9.
Torsion à 4 pattes

10.
sur le ventre

11. enchaînement



12.
Cobra en Torsion

Détente

13.

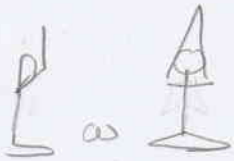
14.

et/ou

14.
Plier équilibre

16.

(+) détente

17. 

INS : étirer bras épaule, rage
EX : lâcher bassin dans le sol

15.

15.
Posture de la main au pied

L'autruche

18.