


Séance 24

① 
s'éhter


② 


③ 
reptation

④ 

⑤ 

⑥ 

⑦ 

⑧ 

⑨ savasâna


⑩ 


- relâcher le corps
- obs - saffle

⑪

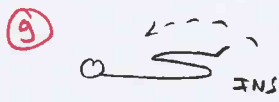
⑫ 
détente dans l'épaule
relâcher le bras

⑬ 
ramener le bras en sollicitant les muscles du bras.

⑭ 
INS

⑮ 
EX

⑯ 
INS change de J

⑰ 
INS

⑱ 
EX


⑲ 
mains sans genoux

⑳ 
INS
rester en fin d'INS tant que l'EX n'est pas utile

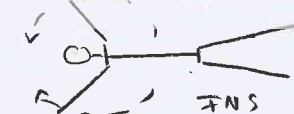
㉑ 
EX

㉒ 
détente

㉓ 
détente

㉔ 
Torsion

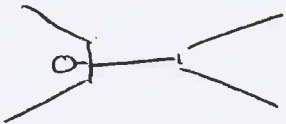
㉕ 
INS

㉖ 
INS

㉗ 
EX

⇒ respirations dans les 3 étages

㉘ Demi-Lune couchée

㉙ 

㉚


㉛ 


㉜

㉝ 

Demi-Cobra

㉞ 
sur le ventre

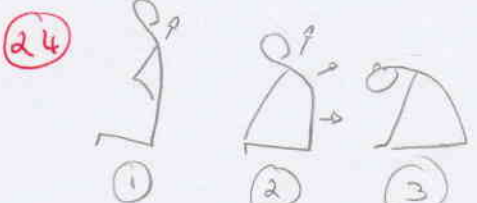
㉟ 

㊱ 

㊲ 
Le Guetteur

㊳ 

㊴ 

㊵ 
① ② ③

㊶ 
Le chat qui s'étire

㊷ 

Paumes vers le sol
INS : tourner paume D vers le haut. Laisser venir la sensation du souffle dans tout le côté D.
③ vers expiration

Le chameau

EX : retourner la main ⇒ puis à G, etc...