

Séance 27



1

s'étire



2

- tourner la tête
- laisser glisser
la main

3



accès
du
souffle

4



étirement de l'épaule
et du bras

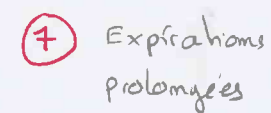


5 Petite salutation :



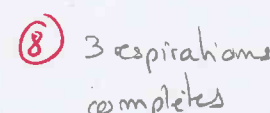
6

repos



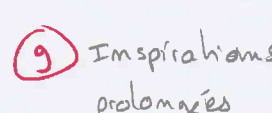
7

Expirations
prolongées



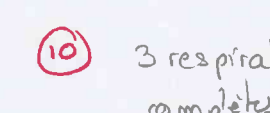
8

3 respirations
complètes



9

Inspirations
prolongées



10

3 respirations
complètes



11

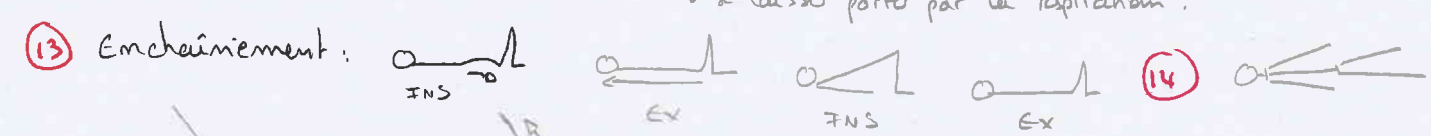
Savasana

- relever la tête doucement, déserrer les dents et les sourcils
- rester présent à partir de l'espace du front. Converger les 2 yeux vers le front.
- Garder les yeux fermés et détendus, pas de tensions dans les yeux.
- Puis observer le sternum qui se soulève et redescend - sans forcer la respiration.



12

bascule du bassin (antéversion/retroversion)
• mouvement antérieure, ne pas aller au maximum de l'amplitude
• se laisser porter par la respiration.



13 Enchaînement :

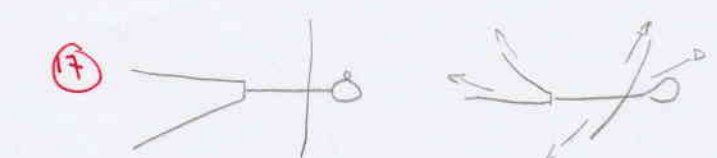


15

Torsion, placer le bras pour sentir l'étirement
dans l'épaule et le pectoral.



16



17

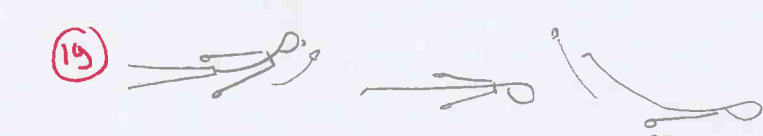
- soulever la tête, jambes, bras
- tourner le front vers le sol
- rester
- reposer en tournant la tête à Droite
- rester

sur le ventre - tourner tête à Gauche
les 2 jambes écartées en V

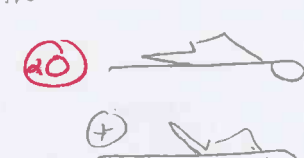


18

détente sur
le ventre



19



20



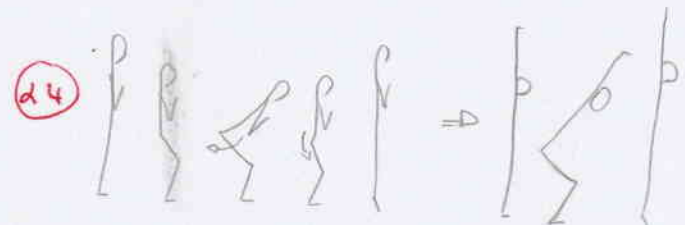
21



22



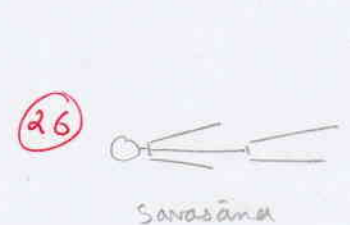
23



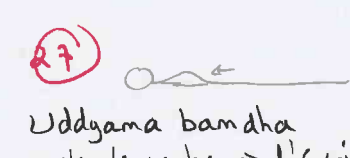
24



25



26



27

Uddiyama bandha
• avaler le ventre à l'Expir

on ressent 1 ligature (bandha)
au niveau de l'estomac
(et aussi de la gorge)

28



assise silencieuse
ressentir la respiration à l'avant et
arrière du corps. Dans ces 3 zones