

# Séance 28

①  s'étirer

②  Krayas des pieds

③  Ancrage


Déplacer le poids du corps d'une jambe à l'autre


④  INS → EX → INS

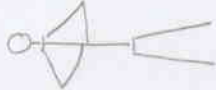
⑤ 

⑥  idem

⑦ massage doigts, mains, bras (meltogage)

⑧ Savasana 

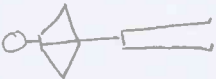
⑨  écartement epaule

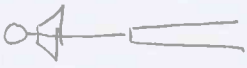
⑩  mains sur le ventre

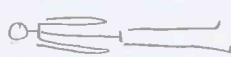
INS

EX: torsion (glisser les mains sur les côtes) rester en suspension poitrins vides.

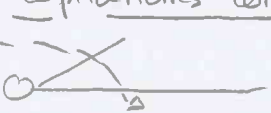
⑪ Observer la respiration dans les 3 étages:


①  (mains au dessus du nombril)

②  (mains sur les côtes)




③  (mains sous les clavicules)

⑫ respirations complètes:

 EX

 INS





⑬   INS  EX ⊕

⇒ observer les 3 bandhas (ligatures): péricée, estomac, gorge. rester en suspension poitrins vides en resserrant le péricée 1 peu.

⑭  → 


⑮  → 


⑯  (tête de vache)


⑰  4 pattes en Torsion


⑱  (écartement fessier)

⑲  sur le ventre

⑲  (mains au niveau de la poitrine)

 se poser sur l'estomac

Le cobra 

⑳  détente

㉑ 

㉒  Sphinx

㉓  Le Guerrier mouvant

㉔  Savasana

㉕ 

㉖ 

㉗  Guetteur