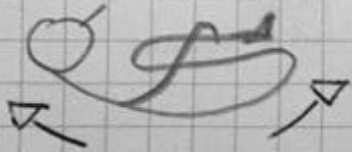


Pratique fin mars 2020

1) Rockings



- masser la colonne
- balancement d'avant en arrière, d'arrière en avant.

2) Savasana - le cadauere

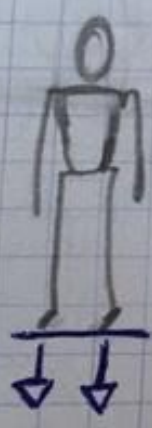
allongé sur le dos sur votre tapis



- contact du corps avec la terre

3) La flèche - étirement de la colonne

- bouts des doigts en contact

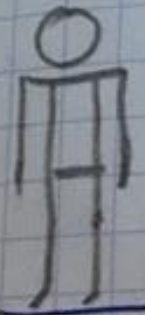


• Inspir

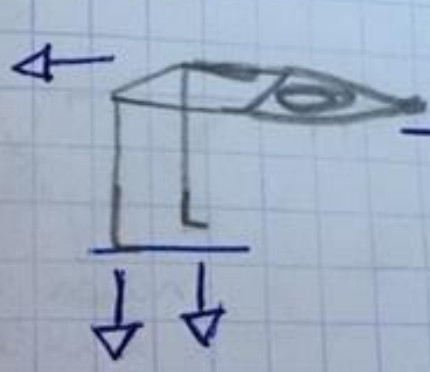


• fin de l'inspir
• épaules abaissées

4) Ardha uttânâsana - posture debout 1/2 étiré



Tadasana



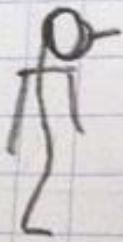
• bouts des doigts en contact

5) Uttana - asana - La pince sur une prochaine expiration

genoux
le chis



- relâcher le buste, les bras, la tête.
- quelques respirations en pince



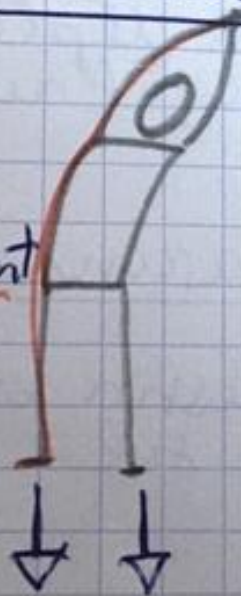
← dérouler sur l'inspiration

à retour en tadasana



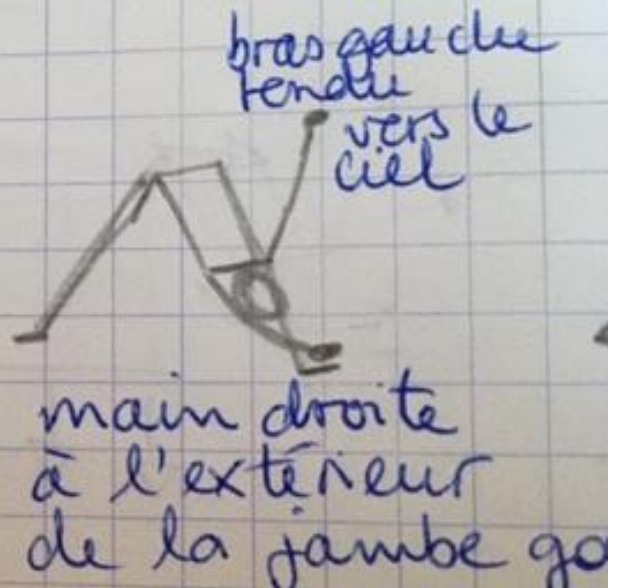
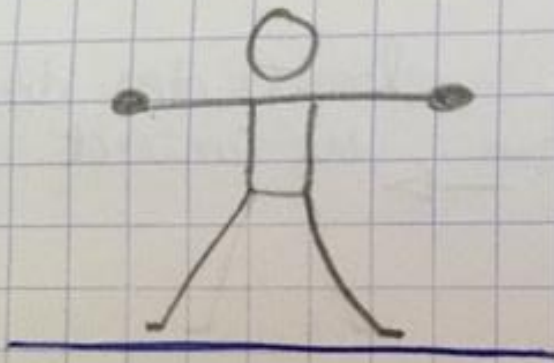
6) Ardha candra sâna - La demi-lune

- toujours
chercher
l'auto-grandissement



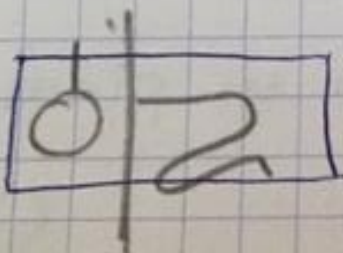
- à pratiquer de chaque côté
- éviter de descendre trop bas

7) Les ailes du moulin



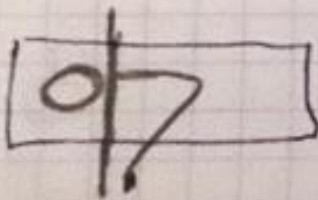
8) Torsion simple

allongé à plat dos - bras en croix



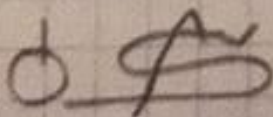
aménagement = coussin ou ouverture sous genoux
- paumes contre le sol

9) Jâthara parivartânâsana - Torsion de l'estomac



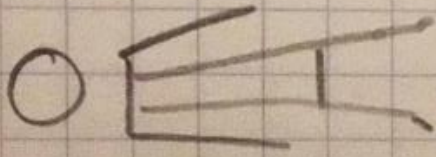
- allongé sur le dos
- paumes vers le ciel
- tête face au ciel, ne roule pas
- jambes dépliées, posées l'une sur l'autre

Compensation Apanasana



- bassin en contact avec le sol

10) Détente finale



savasana
allongé

ou



assis Siddhâsana