


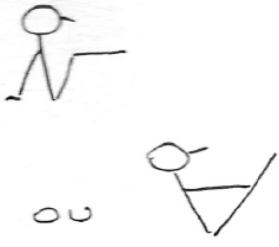
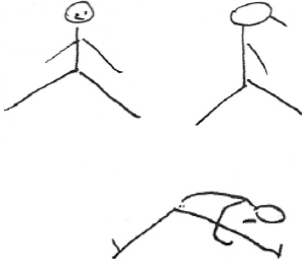

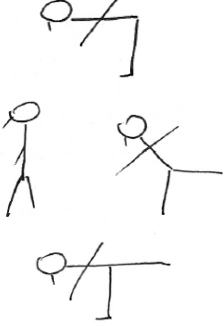





Assis			Oui sourire à l'instant
		Khapalabhati : Expir sèche par le ventre ou Bhastrika : I et E sèches Débutants : 3 séries de 7 Avancés : selon votre pratique	Vous pouvez également rester dans le mouvement naturel de votre respiration.
		Rotation bassin, épaules, tête	C'est toujours la première fois, le corps est neuf dans l'instant.
		Navasana : la barque. Laisser le buste partir vers l'arrière et sentez le point d'équilibre sur les ischions, soulever les jambes, d'abord genoux pliés puis les détendre vers le haut, les bras sont parallèles au sol. Débutants, gardez les mains au sol à l'arrière. Attention au dos qui se voute.	
		Janusirsasana : variante jambes écartées. Il y a d'abord une rotation du buste vers la jambe, puis descendre le dos plat.  1 coté puis l'autre	Investir l'espace comme si on passait le ventre sur un gros ballon que l'on cherche à écraser
Debout		Balancement d'un pied sur l'autre. Expir, PV et Inspir poids du corps sur le pied gauche, on change de pied dans la suspension PP	La sensation des plantes de pieds comme si elles s'enfonçaient dans le sol. Les suspensions sont très légères, il ne s'agit pas de faire de l'apnée.
		Première posture en statique, plier un peu les genoux, si nécessaire. Puis aller dans Andha Uttanasana : dans la globalité, basculer le buste et soulever la jambe arrière, plusieurs fois en dynamique puis rester dans la posture.	Imaginer que le ventre est déposé sur 1 table, que c'est l'espace qui vous soutient.

<b>Plat Dos</b>		Halasana : aménagement coussin sous les pieds.	Vous êtes déposé dans le triangle que forment votre tête et les 2 épaules, laissez couler les yeux au fond de la tête, détente de la bouche de la gorge.
<b>Assis</b>		Ardha Matsyendrasana non complet ; la jambe G par dessus la jambe droite (genou plié), le coude D passe autour du genou G, le ventre est plaqué contre la cuisse la rotation du buste vers la G se fait sur l'expir, la main G se pose au sol ou dans le dos	Prendre le temps de laisser s'éliminer la sensation d'apesanteur des appuis, ainsi que les muscles qui ne participent pas. La main G derrière est dans la détente.
		Bramari, le son de l'abeille, laissez vibrer le son Mmmm dans la tête de manière audible, puis de plus en plus silencieusement.	Ecoute du son, puis le silence qui s'installe.