

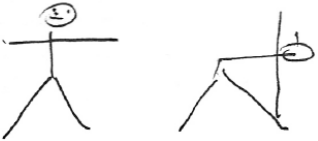
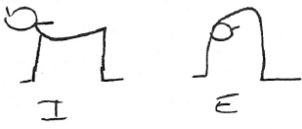
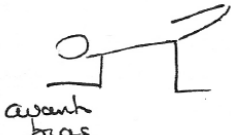

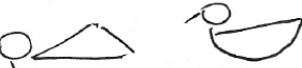



	Revenir aux sensations du corps et du souffle	
Plat dos		Sudha Andhachandrasana : ½ lune couché le déplacement des jambes sur le côté se fait de manière progressive, la hanche opposée ne se soulèvera pas. Si douleur dans les épaules, les mains attrapent les coudes	L'Expir se place dans le côté ouvert, l'Inspir dans le côté fermé. Un léger ujjayi est possible
Assis		Bhastrika Débutants : 5 minutes ou moins Avancés : selon la pratique	Si vous ne connaissez pas cette pratique, restez dans une respiration calme et profonde, plusieurs cycles respiratoires.
Debout		Parshva trikonasana : Pied G en ouverture côté, pied D vers l'avant, les 2 bras s'ouvrent sur les côtés, pousser le bras G à G et on déhanche légèrement à D Descendre la main G en direction du sol, bras D vers le ciel, la tête tourner vers le ciel. Un côté, puis l'autre	Attention c'est en direction du sol, il n'y a pas d'objectif à toucher le sol. On imagine que le dos est posé contre un mur, le buste ne passe pas à l'avant. Sentir le devant actif, le dos passif La sensibilité des pieds est essentielle
4 Pattes		Ne pas plier les coudes dans le mouvement.	Ressentir que le mouvement part du bas de la colonne vertébrale, jusqu'aux cervicales, comme une onde qui circule.
		Tête dans l'axe de la colonne, Pied à la fesse, en dynamique, puis en statique. Un côté puis l'autre	Le corps est le lien entre la terre et le ciel
		Détente	
Plat ventre		Dhanurasana : Arc. I pousser du pubis, mulabandha, E soulever, en dynamique puis en statique.	On peut tenir la chaussette, ou simplement soulever les bras vers l'arrière.

			
Côté		<p>Lever la jambe et le bras sur l'E. Aller dans la butée de la hanche, bien rester sur le côté. Ou l'oreille repose dans la main côté au sol, la main s'enroule autour du pied ou de la cheville, et la jambe se déploie dans l'espace. Un côté puis l'autre</p>	<p>Trouver l'équilibre dans le jeu de contraction et détente pour rester en statique dans le posture.</p>
Plat dos		<p>Respiration : Samavritti carré</p>	<p>Observer le jeu subtil entre attention, intention et laisser faire.</p>