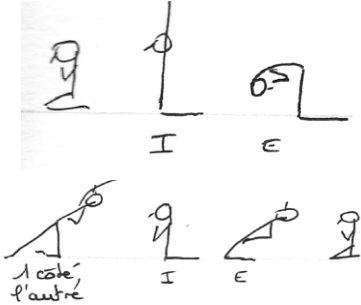
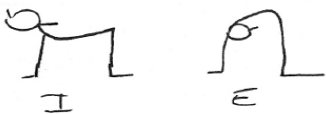
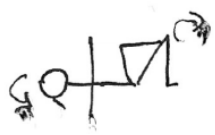
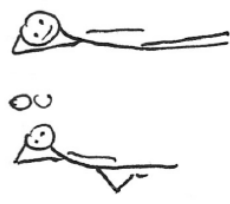


Assis		Kapalabhati Débutants : 3 séries de 7 Avancés : selon votre pratique	Oui sourire à l'instant. Vous pouvez également rester dans le mouvement naturel de votre respiration.
		Salutation aux 4 points cardinaux	Lors de l'ouverture latérale, le bras D est dans le prolongement de la jambe D, bras G posé dans le creux des reins, puis l'autre côté. Lorsque l'on va vers l'arrière, paumes des mains sur le creux des reins, le pubis pousse vers l'avant, fessiers serrés.
	 plante pied en contact	Plante des pieds en contact Rotation du bassin dans un sens puis l'autre	Bien ressentir les ischions en contact avec le sol, observer ce qui se passe au niveau des genoux.
		Mains sur les épaules, si douleurs d'épaules placer les mains en anjali. Faire tourner le buste légèrement à D, puis à G.	Placer une respiration Ujjayi. Observer les compensations dans le bassin lorsque le buste tourne. N'aller pas loin, seul prime le ressenti.
		Kurmanasana la Tortue. La sangle abdominale est bien tenue, le buste descend vers l'avant, comme s'il était déposé sur un gros ballon, qui se dégonfle à chaque E. Dynamique puis statique	Dans la phase en dynamique, observer le dos, la face interne des cuisses, si il y a des tensions, remonter. La descente suivante aller moins loin. La posture en statique doit être aisée et confortable.
Plat Ventre		Mains sous le ventre, poing fermés ouvert	Laisser les tensions du corps s'écouler dans la terre.
		Petit cercle avec les mains sur le sol, dans un sens puis l'autre.	

		Paume des mains au sol. Plier le genou Droit, pied D vers le ciel. Sur une Expiration, presser le sol avec les mains pour venir placer la cuisse G sur le pied D. Statique avec ujjayi.	Laisser l'avant du corps se déposer sur le sol
		Revenir par une reptation en marche arrière. On peut placer les avant bras au sol pour plus d'aisance.	Ne poser pas directement les fesses sur les talons attendre que le dos se détende.
4 Pattes		Inspir dos creux Expir dos rond, en dynamique plusieurs respirations	Vivre l'ondulation de la colonne vertébrale.
		Adho mukha svanasana, en statique qq resp ; Avancés, bastrika dans la posture	Privilégier un dos plat, les genoux peuvent être légèrement pliés
		Détente	Ressentir les effets de l'inversion
Plat Dos		Torsion pied sur le dessus genoux. Tête à droite et genoux à gauche, en dynamique, un côté, puis l'autre puis en statique 5 à 7 respirations	Vous pouvez aller au sol, vous n'y allez pas !
Sur le côté		Boudha couché, le genou de la jambe de dessous peut être un peu plié, si l'épaule est douloureuse, mettre le bras tendu devant, un coussin sous la tête. Un côté, l'autre. Puis rester en détente à plat dos, ou en position assise.	Placer une respiration Bramari, son Mmmm que l'on fait vibrer intérieurement. En détente finale à plat dos, écouter le silence.