


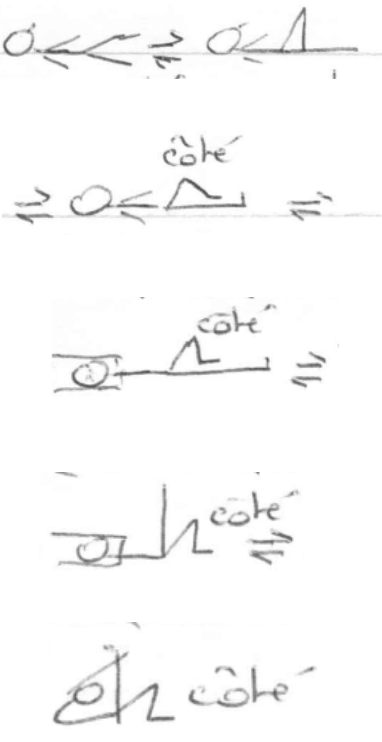
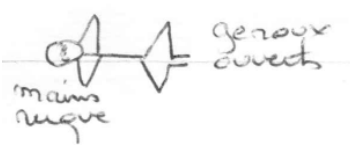



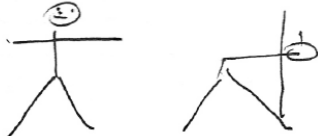


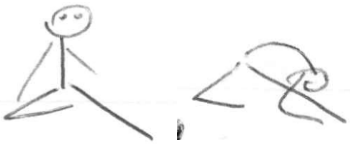



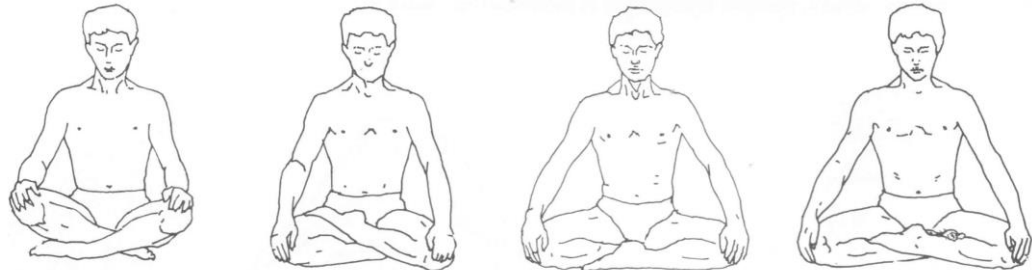
Assis		Oui souriant Se mettre dans une écoute réceptive, ouverte, sans référence	Comment est le corps dans cet instant ? Il y a-t-il des tensions dans le corps ? Des pensées, des émotions ?
		Respirations complètes	Rester dans la sensation du mouvement de l'air dans les narines
A plat dos		Sur le dos, plusieurs respirations	Observer les sensations du corps qui se dépose sur le sol
		<p>Ouverture des hanches</p> <p>I le genou G se plie, le pied vers le bassin au sol E le genou G s'ouvre sur le côté G, la cheville G pivote le bord externe du pied reste en contact avec le sol. I les bras passent vers le ciel et se posent contre les oreilles E la jambe D se lève vers le ciel, on reste ainsi dans l'inspiration E la tête se soulève en direction du genou D, les mains, bras vont en direction de la cheville ou du pied Retour par le même chemin. Une jambe l'autre</p>	
		Plantas des pieds en contact, en statique, laisser faire l'apesanteur. Si douleur d'épaules ne pas placer les mains derrière la nuque.	

<p>A plat dos</p>		<p>Dvipada pitham, au départ les pieds sont joints. I les genoux s'ouvrent sur les côtés E le bassin se soulève, les genoux restent ouverts. En dynamique et en statique</p>	<p>Ressentir le souffle le va et vient de la respiration</p>
<p>Debout</p>		<p>I les bras se soulèvent vers le ciel E les genoux sont souples, le dos descend parallèle au sol I rester dans la posture E le dos s'arrondit, front vers les genoux, les doigts sont entrelacés, les bras se soulèvent en direction du ciel, bien garder les genoux fléchis. Dynamique puis statique dans les 2 postures.</p>	
		<p>Un pas en avant avec la jambe G, départ comme ci-dessus, la jambe G reste tendue, reste en statique. Ujjayi</p>	<p>Laisser l'étirement de la jambe se faire, sentir le poids du bassin et l'ouverture des épaules.</p>
		<p>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 tournée vers le ciel. Un côté, puis l'autre</p>	<p>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.</p>
		<p>Un petit coussin sous les talons, orteils au sol, descendre le bassin en statique, si le bassin autorise la descente sans coussin ne pas hésiter. Statique</p>	<p>Ressentir tout le poids dans le bassin.</p>

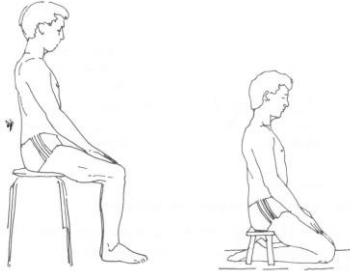
Etude de posture Padmasana

<p>A plat ventre</p>		<p>Ardha Bhujangasana (Sphinx) ;! Pousser du pubis remontée du périnée, dans l'E la tête et la poitrine se soulèvent simultanément les avant bras et les paumes de mains au sol, coudes à l'aplomb des épaules</p>	<p>Ressentir la respiration dans la partie haute de la poitrine</p>
<p>Assis</p>		<p>Janusirsasana : Une jambe pliée, pied à l'intérieur de la cuisse opposée. Il y a d'abord une rotation du buste vers la jambe, puis descendre face à la jambe, le haut du dos ne s'arrondit pas, en statique.</p> <p>1 côté puis l'autre</p>	<p>Il ne s'agit pas d'aller bas sur la jambe, il s'agit d'y aller dans la sensation, en accord total avec le corps.</p>
	 <p><i>padmāsana</i></p>	<p>Replier les jambes très lentement, et déposer le dessus du pied sur la cuisse opposée, idem avec l'autre jambe. Bien respecter les articulations, et ne pas hésiter à faire une variante, ou adapter la posture.</p>	<p>Laisser le silence se faire, se donner à l'instant.</p>

« Le lotus, un baiser que la boue adresse au ciel. » Sylvain Tesson

<p>Variantes possible</p>	 <p><i>sukhāsana</i> <i>brahmāsana</i> <i>siddhāsana</i> <i>svastikāsana</i></p> <p>Pour les explications voir la fiche Etude de posture qui correspond.</p>
----------------------------------	---

Etude de posture Padmasana

<p>Adaptation</p>	
--------------------------	---