


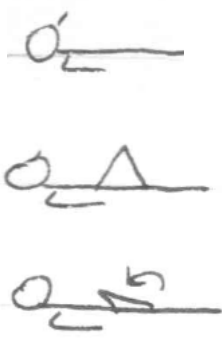


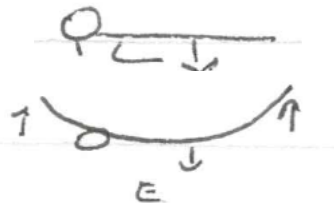


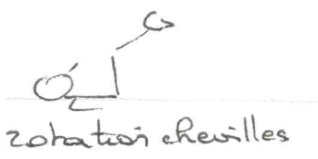
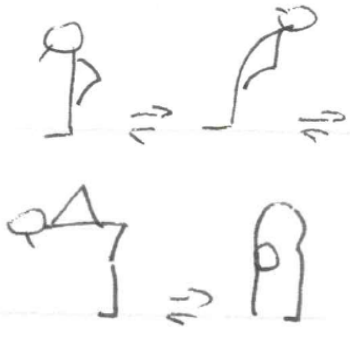







Assis		Oui souriant Se mettre dans une écoute réceptive, ouverte, sans référence	Comment est le corps dans cet instant ? Il y a-t-il des tensions dans le corps ? Des pensées, des émotions ?
		Khapalabhatai : Expir sèche par le ventre Débutants : 3 séries de 7 mouvements Avancés : selon votre pratique	Revenir au souffle par la respiration, si vous ne connaissez pas cette pratique, restez dans le mouvement naturel du souffle quelques cycles respiratoires.
A plat dos		Sur le dos, plusieurs respirations	Observer les sensations du corps qui se dépose sur le sol
		Laisser s'ouvrir la hanche sur le côté, puis revenir en dynamique et ensuite en statique	
		Plantas des pieds en contact, en statique	Passif laisser faire la pesanteur
Plat ventre			Ressentir le souffle le va et vient du la respiration
		Respiration Ujjayi En dynamique puis statique. I pousser du pubis, mulabandha E les bras passent par les côtés et passent par-dessus la tête, si aucune douleur d'épaules	Ressentir le souffle qui vient se loger entre la pointe des seins et la gorge

		<p>Dhanurasana : Arc. Inspir poussée du pubis, mulabandha, Expir soulever, en dynamique puis en statique.</p>	<p>On peut tenir la chaussette, ou simplement soulever les bras vers l'arrière.</p>
A plat dos		<p>La tête peut se soulever, une main peut la soutenir pour les cervicales fragiles. Détente des épaules.</p>	<p>Laisser tout le dos s'étaler sur le sol</p>
	 <p>rotation chevilles</p>	<p>Omoplates bien calées au sol, genoux fléchis, rotation des chevilles, ouverture et fermeture des orteils</p>	
Debout		<p>Les mains sont posées sur les fesses, pousser un peu les genoux et le pubis vers l'avant, fessiers contractés, ouverture de la poitrine, rester une respiration. Puis basculer le buste vers l'avant pour faire un dos plat parallèle au sol, coude vers le ciel. Rester une ou deux respirations. Puis plier les genoux, laisser le dos s'arrondir et basculer en direction du sol</p>	
		<p>Oscillation d'un pied sur l'autre Expir et Inspir en appui sur un pied, changement de pied en PP</p>	<p>Toujours la même écoute. Ressentir le sol sous les pieds, le poids du corps qui coule dans le sol.</p>
		<p>Vrksasana: 1 pied sur la face interne de la cuisse opposée, ou en demi lotus. Les mains à partir d'anjali, s'élèvent vers le ciel, les bras, pas les épaules. Yeux ouverts puis fermés. Un pied puis l'autre</p>	<p>Prendre conscience de la base, où se place le centre de gravité ? Ressentir la stabilité sur le sol, le lien avec la terre, l'ancrage. Ressentir l'ouverture de la cage thoracique, les bras élevés vers le ciel, au retour les mains en anjali dans l'espace du cœur ressentir l'unité</p>

*Le tronc respirait ainsi qu'une poitrine, les branches s'étendaient au loin pareilles à des membres protecteurs. L'arbre restait bon, robuste, puissant, fécond. Extrait de La faute de l'abbé Mouret, E. Zola*

<p><b>Variantes possible</b></p>		<p>Si problème d'épaule, ne pas monter les bras au-dessus de la tête.</p> <p>Possibilité de placer la jambe en demi lotus</p>	
<p><b>Adaptation</b></p>		<p>Si problème d'équilibre, tenir un mur en mettant de moins en moins d'appui.</p> <p>Si difficulté à tenir le pied contre la cuisse, le soutenir avec la main</p> <p>Pour aller plus loin, mettre une cale sous les orteils.</p>	
<p><b>Assis</b></p>		<p>Nadi Sodhana : Respiration alternée</p> <p>1 main bouche avec l'index et majeur la narine du même côté que la main</p>	<p>-L'expir correspond à une dissolution.</p> <p>-Poumons vides un repos dans le vide, présence de l'absence</p> <p>-L'Inspir est la création</p> <p>-Poumons pleins c'est la plénitude de la création</p>