

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 ?
		Khapalabhati : 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.
		Rotation tête, épaules, ne pas forcer Dans un sens puis l'autre	Accueillir ce qui est, les craquements, les limites peut-être
Debout		Rotation bassin, genoux Dans un sens puis l'autre	Toujours la même écoute. Ressentir le sol sous les pieds, le poids du corps qui coule dans le sol
		½ lune : un côté, l'autre 5 à 7 respirations lentes et profondes	Placer l'attention sur le souffle. L'expir ferme les basses cotes
		Bhagiratharana : 1 pied sur la face interne de la cuisse opposée	Ressentir l'énergie du sol qui se déploie dans le corps

A plat dos		Sur le dos, plusieurs respirations	Observer les sensations du corps qui se dépose sur le sol
		Torsion douce Tête à droite et genoux à gauche Dynamique 1 côté l'autre puis en statique. 5 à 7 resp de chaque côté	Vous pouvez aller au sol mais vous n'y allez pas !
Inversé	 	Dvipada pitham : pieds parallèles, genoux pliés menton sur le sternum Attention : si mal aux épaules ne pas monter les bras. Répartir le poids entre les pieds et les épaules	Laisser la sensation des appuis traverser le sol
Plat ventre	 	Bhujangasana : cobra sur Inspire mula bandha, pousser du pubis sur le sol dans l'expir soulève le haut du corps En dynamique puis statique	L'emploi des mains est secondaire, ressentir le pubis qui fond dans le sol. Ressentir le souffle qui vient se loger entre la pointe des seins et la gorge
Assis		Maha mudra : -le genou de la jambe tendue peut-être légèrement plié -le dos droit -mains pousser au sol de chaque côté des jambes 1 coté puis l'autre Avancés : mettre en place les 3 bandhas	La radiation des mains pénètre le sol, détente des épaules
		Nadi Sodhana : Respiration alternée 1 main bouche avec l'index et majeur la narine du même côté que la main	-L'expir correspond à une dissolution. -Poumon vide comme un repos dans le vide, présence de l'absence -Inspir est la création -Poumon plein c'est la plénitude de la création