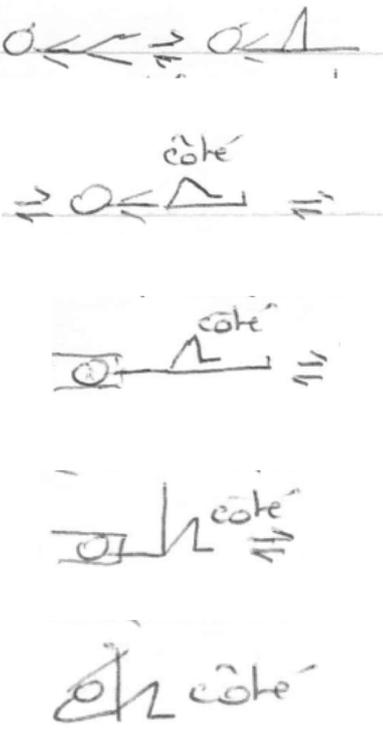
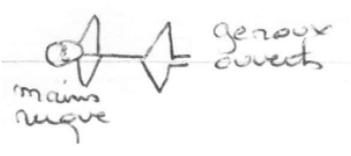


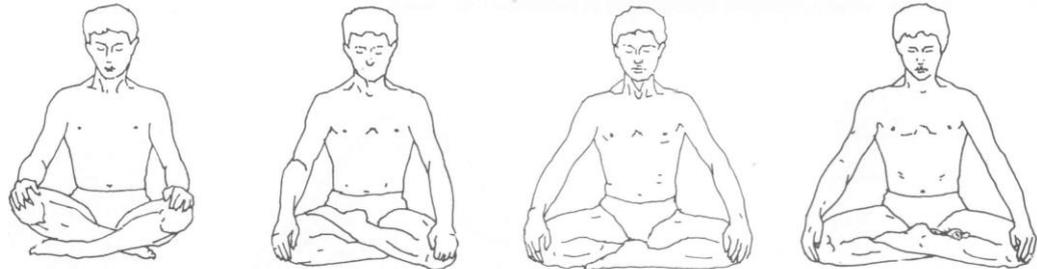
Assis		Oui souriant Se mettre dans une écoute réceptive, ouverte, sans référence	Comment est le corps dans cet instant ? Il y a-t-il des tensions dans le corps ? Des pensées, des émotions ?
		Respirations complètes	Rester dans la sensation du mouvement de l'air dans les narines
A plat dos		Sur le dos, plusieurs respirations	Observer les sensations du corps qui se dépose sur le sol
		<b>Ouverture des hanches</b> 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	
		Plantas des pieds en contact, en statique, laisser faire l'apesanteur. Si douleur d'épaules ne pas placer les mains derrière la nuque.	

## Etude de posture Padmasana

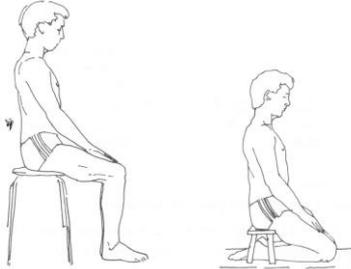
<p><b>A plat dos</b></p>		<p>Dvipada pitham, au départ les pieds sont joints. I les genoux s'ouvrent sur les côtés E le bassin se soulève, les genoux restent ouverts. En dynamique et en statique</p>	<p>Ressentir le souffle le va et vient de la respiration</p>
<p><b>Debout</b></p>		<p>I les bras se soulèvent 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>

<p><b>A plat ventre</b></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><b>Assis</b></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><b>Variantes possible</b></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><b>Adaptation</b></p>	
--------------------------	---