


IN ↘ narines - bas ventre
Ex ↗ bas ventre - narines
Reposser du Sol


1)  x 4
alterner G et D

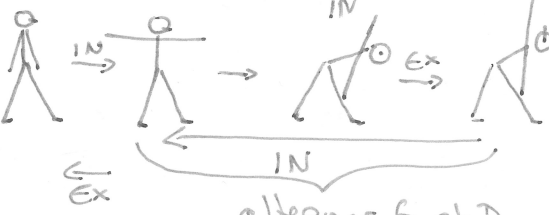
2)  x 4 dyn
et 4 resp. stat.

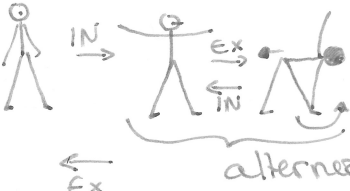
3)  translations
et impulsions
pour fermer un tiroir!

4) Mouvement à partir de la périnée
à la manière de B. de Gasquet


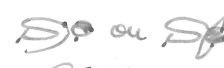

- IN des narines au bas ventre
remplir la forme
- Relever un gaz, l'envie d'uriner
- Ex du bas ventre vers les narines
bascule avant/arrière x 6

5)  3 cercles avec le bassin
dans chaque sens


6)  x 2 dyn et x 1 avec 3 resp dans la flexion
latérale
alterner G et D

7)  IN de la tête aux coccyx
Ex repossez le sol et glisser le bassin côté opposé
x 2 dyn et x 1 avec 3 resp dans la
torsion
alterner G et D

8) 24 resp. naturelles
Axe vertical - pieds joints

9)  x 6
et  ou  8 resp.

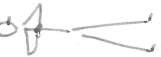
 Repos



10)  Ex 3 les orteils regardent le pied opposé
et 12 à 16 mouvement aller-retour. resp. libre.
observation puis m chose autre côté

11)  Ex presser la taille sur le tapis x 3 à 6

12)  IN, EX, IN x 3 et si besoin 

 repos

 12 resp

et  ou 
pour auto massage.