

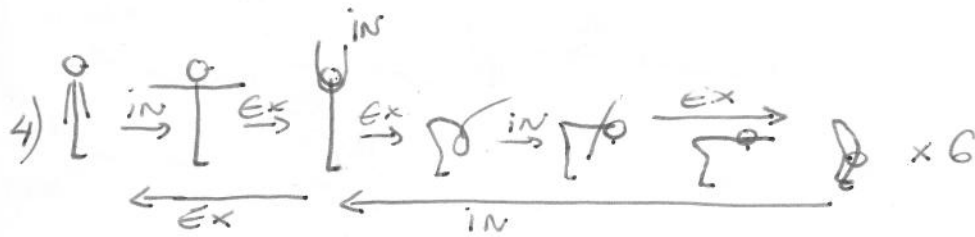





STABILITÉ et  
CONFORT


1)  observation  
Respiration zone du nombril

2)  auto massage des lombaires et fessiers  
friction - pétrissage  
tambouriner

3)  observation  
- IN avant du corps Ex arrière du corps  
- IN arrière du corps Ex avant






5)   ou  auto massage  
Ex glisser mains à l'avant de la jambe  
IN reverser mains à l'arrière de la jambe  
conscience du goût et sensations x4 Get D

6)  samasthiti  
sthiti = immobilité et observation de l'axe vertical


7)  Get D Uthita Hasta Padangusthasana  
mur ou chaise si besoin


8)  x 6 et  ou  x 8 resp

9)  x 4 aller au bout de sa respiration  
et  ou  x 6 resp.


 Repos




10)  IN libre  
Ex presser taille dans le tapis x 4

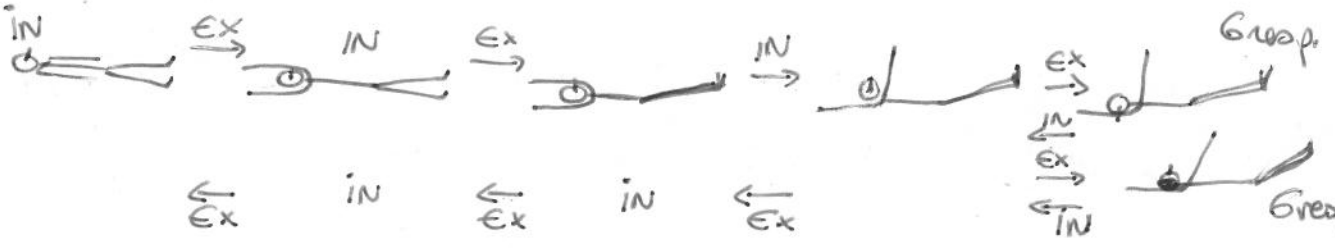
11)  IN, EX  
attenez G et D x 6

IN les yeux vers les orteils  
EX les yeux vers le ciel, le plafond.

et  x 6 resp.  
zone du nœud!

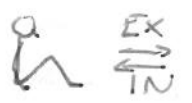
 si besoin 6x Aparasara



 accueil des sensations

12) 


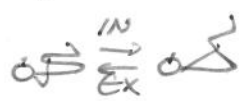
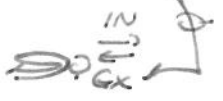
les deux côtés du corps

 accueil des sensations

13)  x 4

14)  ou   
Dandasana 8 à 24 respirations

15) au choix 6 respirations pour la contre posture

 ou  ou 

Pranayama

 IN au+ du corps  
EX arr = --  
IN arr = --  
EX au+ du corps } x 16 resp et écoute

