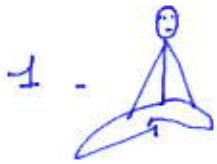
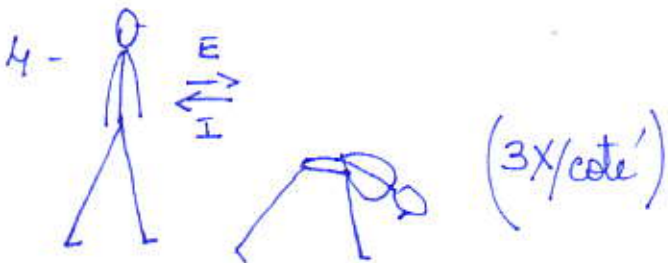
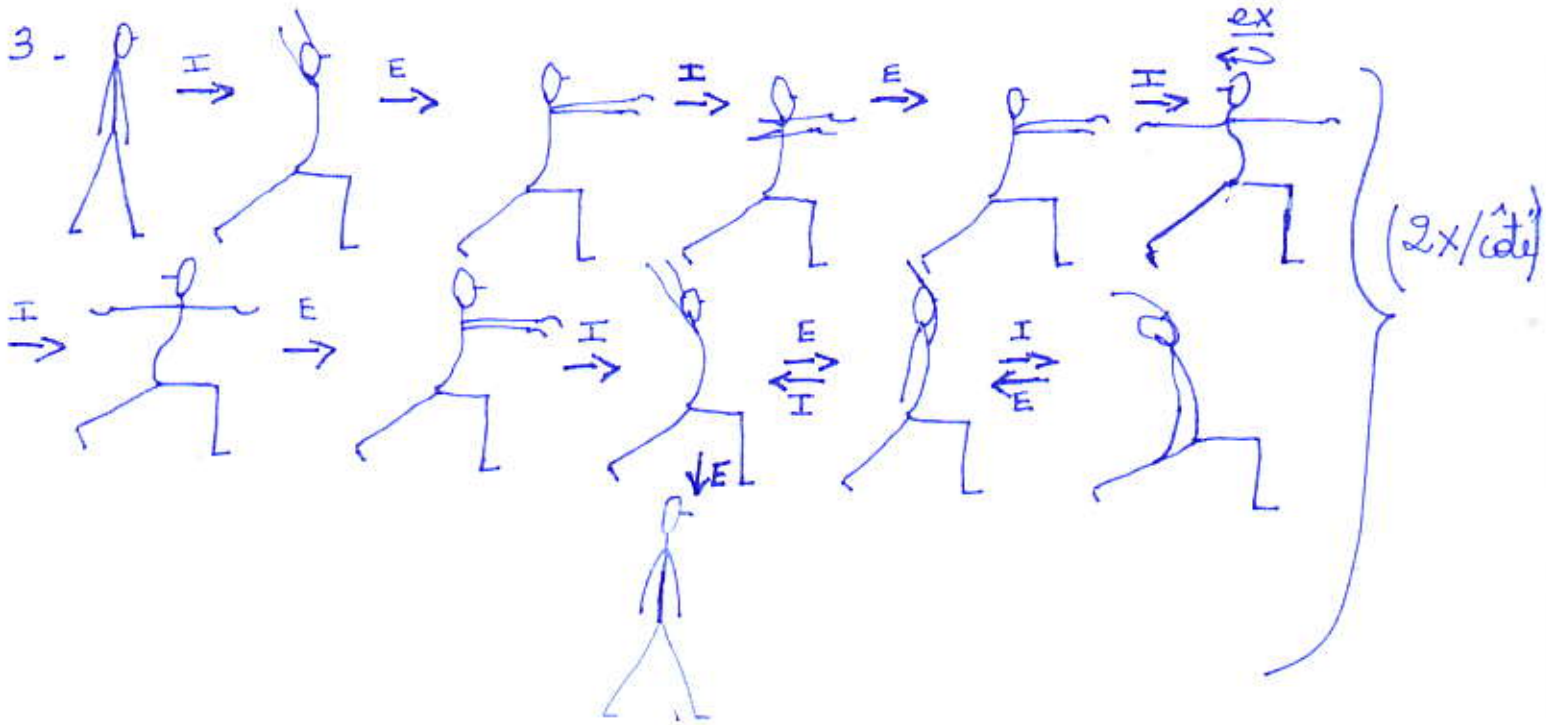
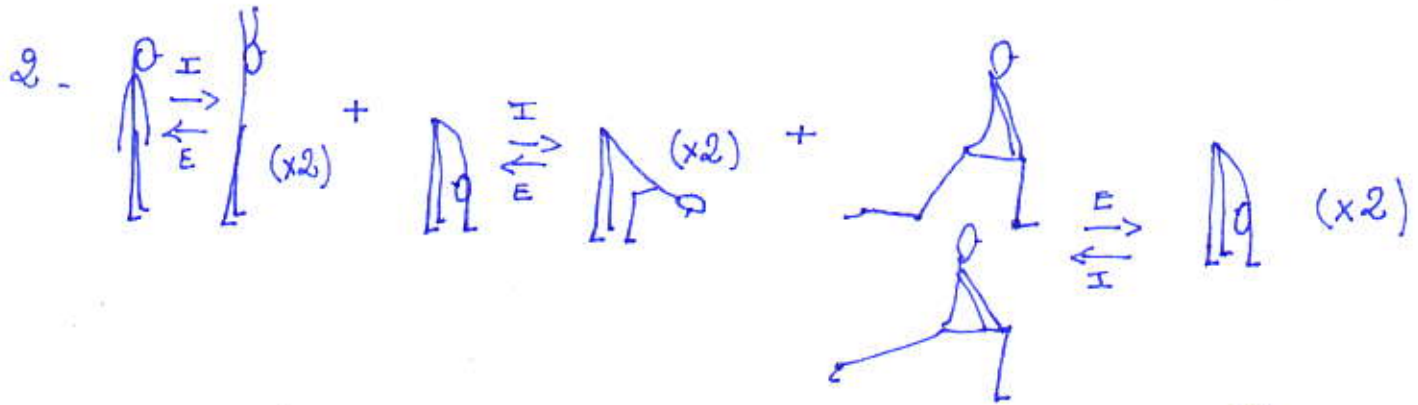


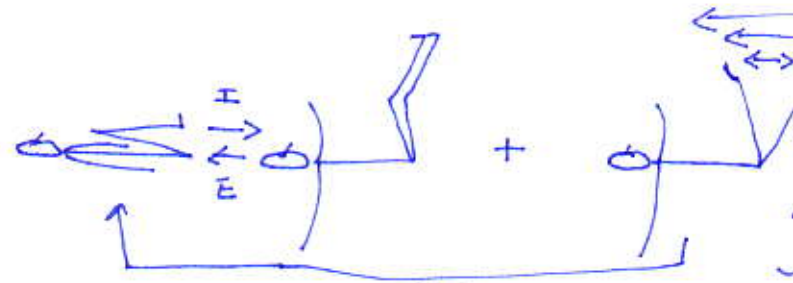
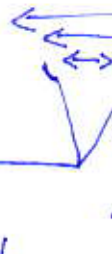
Pratique du matin


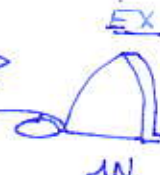


- Installer le socle, le dos, jalandhara bendha (menton ds le cou)
- Installer la respiration: neg, gorge (uyyi), abdomen
- 6 respirations abdominales avec apnée poumon plein (puxaka kumbhaka)
- 6 Surya Bhedana
 - in : narine droite
 - suspension à plein.
 - ex : 2 narines .




5.  Repos

6.  + 
 in : écarter + pied pointe
 ex : sans bouger + pied flèche
 4x faire ouvrir de + en +
 puis rester 4 à 6 respiration
 dans la posture jambes
 écartées au max.

7.  
 bras G
 bras D
 les 2 bras } x 2

8.  idem.

9.  4x

10.  6 respirations abdominales
 6 cycles Viloma ujjayi

in : narine D
 ex : 2 narines
 in : narine G
 ex : 2 narines } 1 cycle x 6.

Pratique du Soir

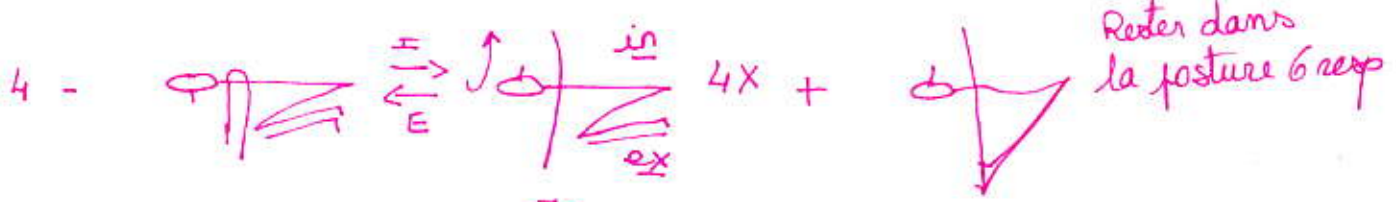
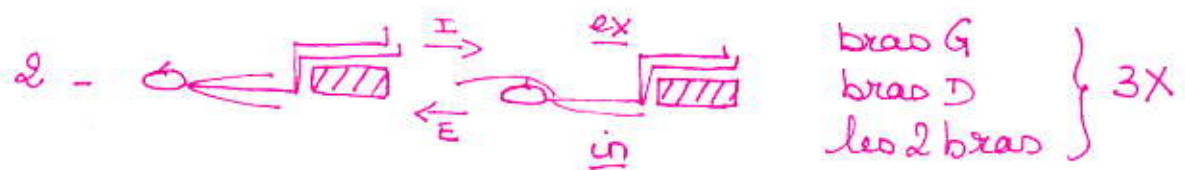
1) Installer le corps dans la détente

- L> évacuer les tensions dans longues expirations ou soupies
- L> Conscience des points d'appui avec le sol et le support
- L> installer la respiration
 - respiration par le nez - Observer les sensations
 - au niveau de la gorge : Ujjayi
 - respirations abdominales



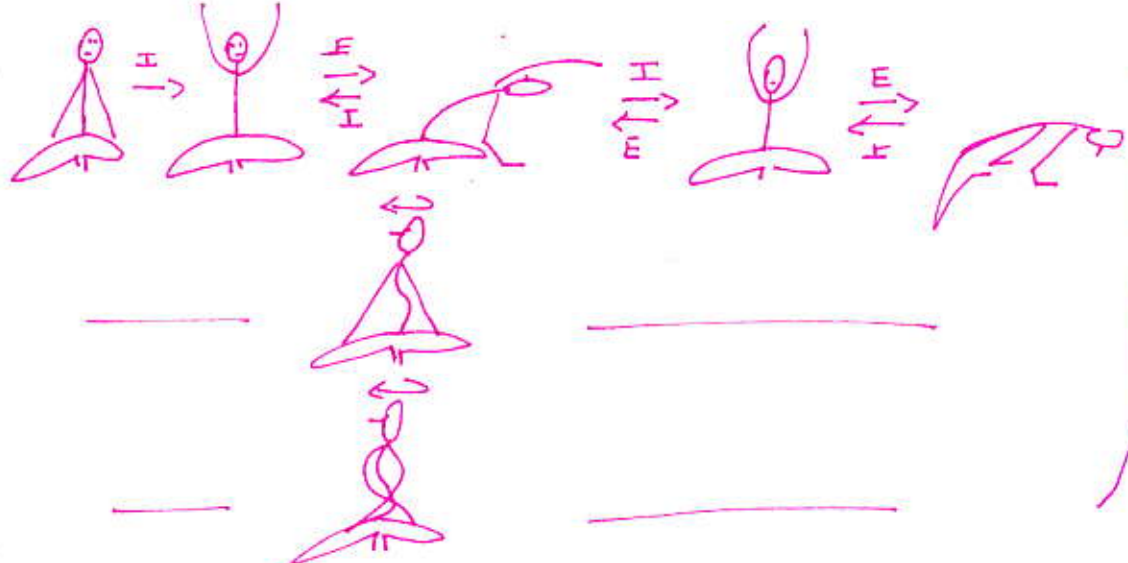
2) Pranayama


- L> 6 respirations abdominales avec rythme : in : libre
pause : 2, 3 ou 4 secondes
ex : libre
- L> 6 respirations naturelles



8.  Rester dans la posture
6 respirations en statique

9.  4X

10.  } Faisie
G et D
x 2.

11.  - 6 Resp abdo avec apnée poumon pleuri
- 6 resp Surya Bhedana → { in : narine D
lex : 2 narines
- 6 resp libre

- Visualisat° du soleil levant
- Remercier