

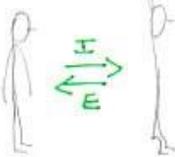
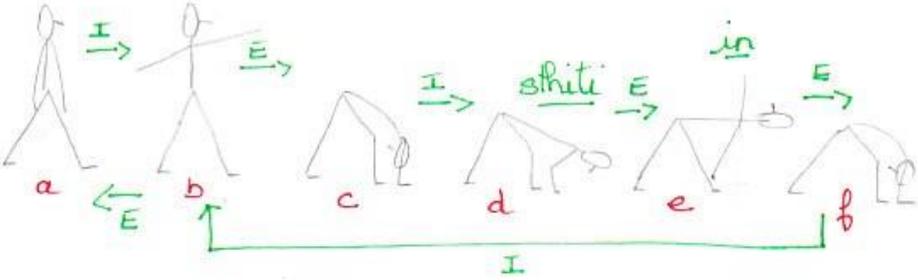
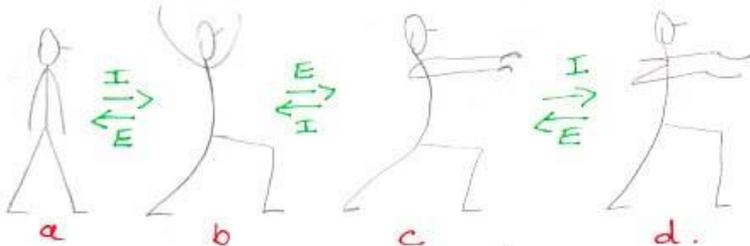
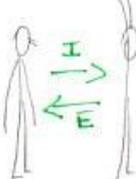
Cette pratique peut être divisée en 2 :

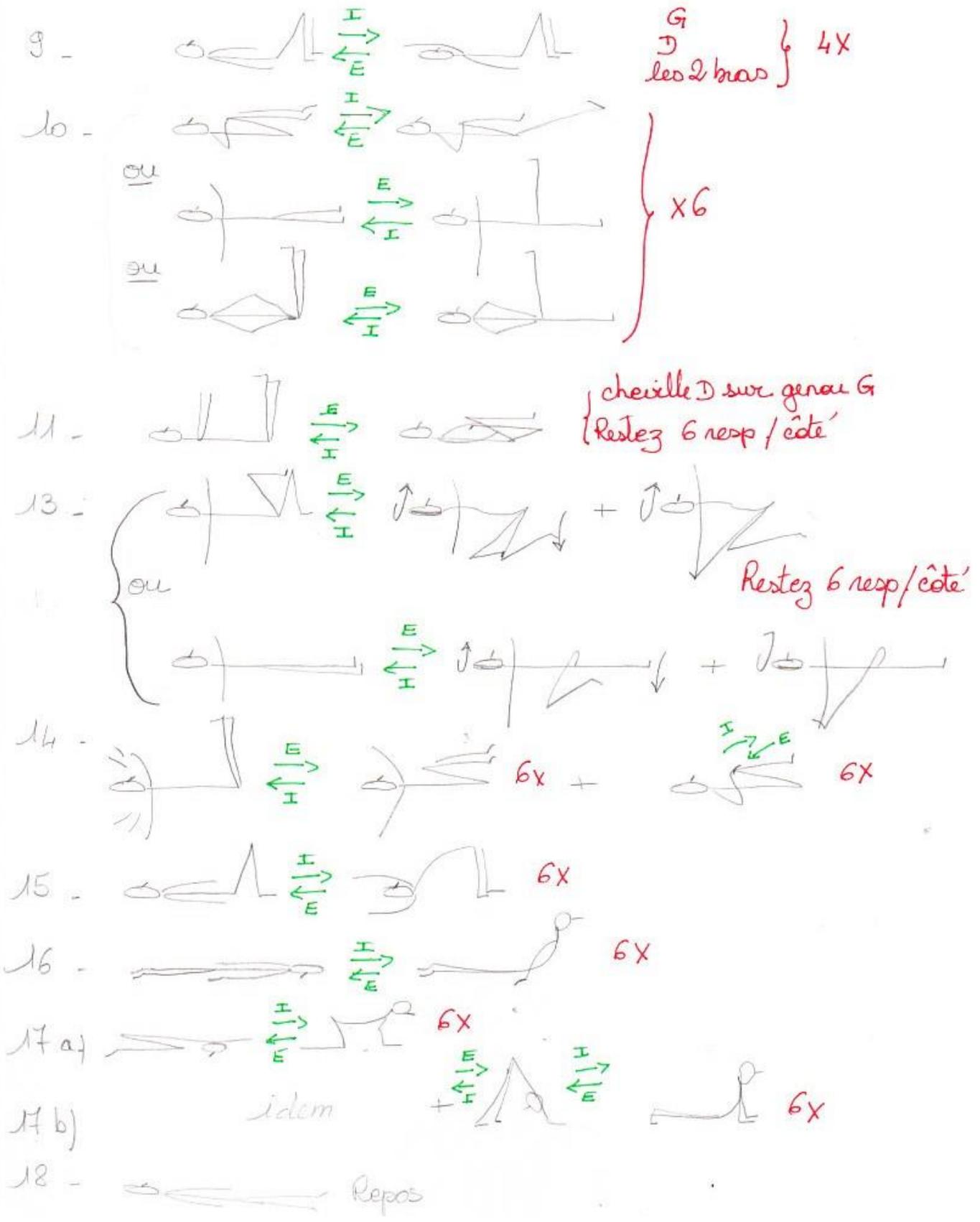
- De 1 à 8 : pratique pour le matin
- De 9 à 17a +18 : pratique pour le soir

Pratique de Noël

15/12/2021

- 1 -  - Scanne corporel arrière et avant du corps
- 2 -  - Installation occle / dos / menton = jalandhara bāndha
- observation de la respiration
- installer respiration abdominale
- Anuloma ujjayi =

IN = 2 narines	} 1 cycle x 6.
EX = gche	
IN = 2 narines	
EX = droite	
- 3 -  6x
- 4 -  1 fois / cote'
- 5 -  1 fois / cote
- 6 - Enchaînement (4 a+b+c+d+e+f) + (5 b,c,d,c,b,a)
- 7 -   Posture 1/2 accroupi
 Posture accroupie
suffit sous talons si besoin
x 4 à 6.
- 8 -  Repos et observation



Bonne pratique
et
belles fêtes de fin d'année