

1. **5 mouvements en relation avec les centres d'énergie**

1.



- bascule du bassin
- prise de conscience de la terre, des ischions, de l'abdomen
- léger et lent

2.



- bascule du bassin plus ample
- prise de conscience de la terre, des ischions, de l'abdomen et du diaphragme

3.



- assis sur les talons, les mains aux épaules
- mouvement des coudes vers la taille en alternance
- prise de conscience du diaphragme et de la région du cœur
- variante bras en chandelier, ins. ouvrir, expir coudes et mains fermés

4.



- assis sur les talons, les mains aux épaules
- torsion à droite et à gauche
- prise de conscience du cœur et de la gorge

5.



- doigts enlacés, index allongés
- tendre les bras vers le ciel avec l'accompagnement de la tête sur l'inspir, retour sur l'expir
- prise de conscience de la gorge et du front
- sommet du crâne - ciel



2.



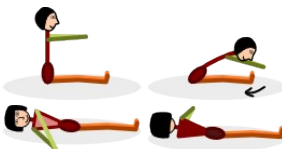
Marche sur les fesses

3.

Rocking

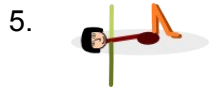


4.



rotation

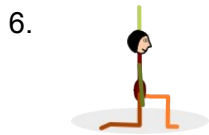
- doigts enlacés, on descend à droite puis on remonte à gauche - ensuite on redescend à gauche et on remonte à droite, plusieurs fois



Rotation

- étirement simple, on laisse les bras bouger
- placer le corps dans une position qui éloigne les points d'insertion du muscle dans la limite d'une sensation d'étirement - très lent

L'étirement rapide suscite une réponse neuromusculaire inverse qui est le raccourcissement réflexe du muscle.



Inclinaison

- bras gauche levé, pied gauche devant
- on s'incline à droite pour poser la main au sol



Rotation

- pied droit devant, main gauche sur genou droit
- on tourne à droite

repos 



- étirement en extension sur un grand coussin



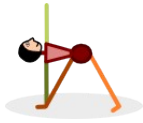
- s'asseoir une jambe ramenée sur le côté
- étirement des quadriceps
- se coucher sur le coussin



Supta hasta pādāngusthāsana

- étirement des adducteurs - rotateurs
- maintien du dos
- liberté dans l'ouverture de la hanche
- tonification des muscles extenseurs (antérieurs) du genou

11.



Utthita Trikonasana

- utiliser l'énergie à partir de la ceinture ventrale
- la position des bras est le complément logique du déploiement énergétique
- la hanche droite descend en-dessous du centre de gravité alors que la hanche gauche remonte au-dessus

repos



12.



Rotation

- placer le pied gauche en avant du droit, à la distance d'un pied, et le tourner à angle droit vers la gauche
- la main droite accroche la fesse gauche, le pouce dans la direction du coccyx
- la main gauche accroche la crête iliaque droite, pour maintenir le bassin en place
- rotation du tronc obtenue par la capacité de rotation latérale des 24 vertèbres les unes sur les autres ; souvent, cette capacité de rotation est diminuée par la sédentarité et le manque d'exercice

13.



Dhanurasana

- l'arc agit sur les viscères
- ouverture de la cage thoracique

14.



Ubhya Padangusthasana



Navasana

- renforce les abdominaux et le dos
- équilibre

15.



Nâdi Shodhana

16.



Dêtente

BOUDDHA AMOGHASIDDHI

La main droite est simplement redressée, paume tournée vers l'avant, en ABHAYA MUDRA. Le geste signifie : "Sois sans crainte !" L'orientation est celle du nord, de l'austérité du mystère. Le nom est : "celui dont l'accomplissement n'est pas vain." Le sens en est profond, et sa découverte appartient à chacun. On peut simplement indiquer que le "Sois sans crainte" s'adresse à l'autre que soi. Mais le BOUDDHA se le dit en quelque sorte à lui-même en s'avançant dans le Voie, - se le dit avec une paisible et forte certitude, une fois parvenu aux termes. Et dès lors, la paix émane de son être même, dans ce geste vers le disciple, celui qui à son tour et en son temps s'avance dans la Voie.

