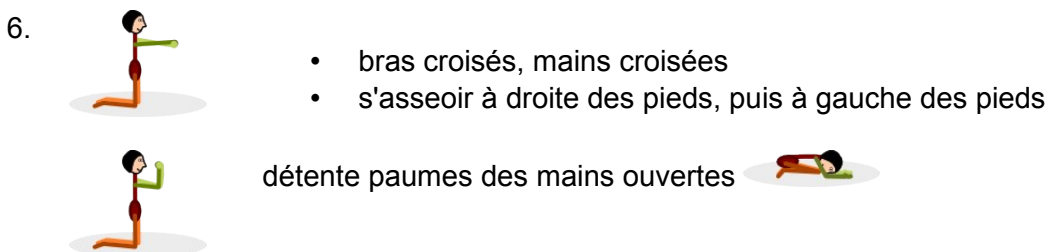
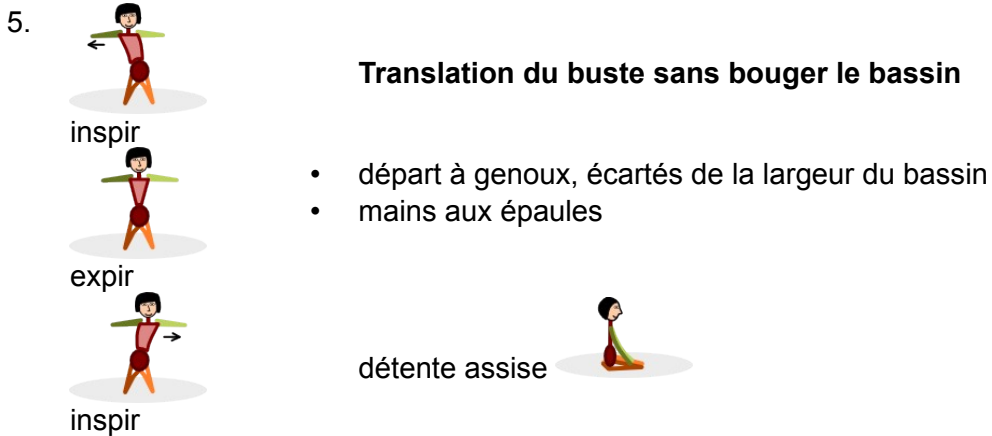


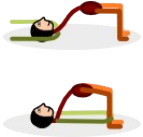
Inclinaisons - Rotations - Étirements des ischio-jambiers
Renforcement du système nerveux



7.

Salutation pour ouvrir le cœur de l'être
détente sur le dos

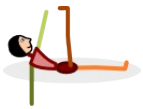
8.



Dvipada Pitham - demi-pont

- monter, descendre -> ouverture du cœur
- puis mains aux chevilles -> travail des dorsales - quadriceps

9.



Vakra Urdhva Padahastasana

vakra : torsion , urdhva : vers le haut ; padahasta : pied-main

- alternance bras gauche jambe droite
- finesse du mouvement

10.



Articulatio coxo-fémorale et des basses dorsales

- épaules basses

11.



Varianate de Virabhadrasana

détente sur les talons ou sur le dos



12.



Grand écart - approche de Hanumasana

- se pencher en avant
- attention au bassin
- extensions des ischio-jambiers



détente sur le ventre

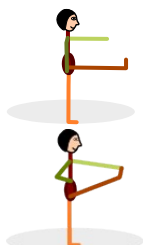
13.



Bâton

- équilibre face avant - face arrière

14.



Rotation

- préparation : lever jambe droite et bras gauche, puis changer
- main gauche - pied droit
- main droite à la taille
- équilibre, force intérieure

15.



Prasârita padottanasana

- étirement postérieur complet
- antéversion du bassin sur jambes écartées
- ischio-jambiers
- étirement du dos

16.



Kapâlabhâti prânâyâma

- faire briller le crâne
- assis sur un coussin
 - calme - paix mentale
 - travail sur le diaphragme

17.



Yoni Mudra

- pouces sur les oreilles
 - index sur les paupières
 - majeurs sur les narines
 - annulaires, un au-dessus de la lèvre, l'autre en-dessous
-
- inspir lent et profond
 - fermer les narines, écouter
 - lâcher les narines, long expir
 - reprendre le cycle