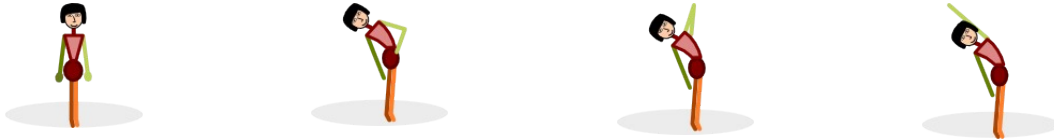
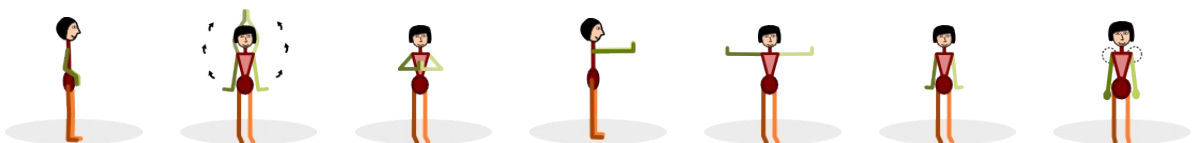



Enchaînement à partir de Tadasana



- l'exercice sera une progression constante
- ressentir les différents espaces du corps (chakras)
- vascularisation dans toute la colonne, régénération des os
- départ en Tadasana, pieds fermés, paumes vers l'avant
- grandes respirations
- main gauche à la taille, on s'incline à droite en expirant
- mains gauche à l'aisselle
- bras tendu

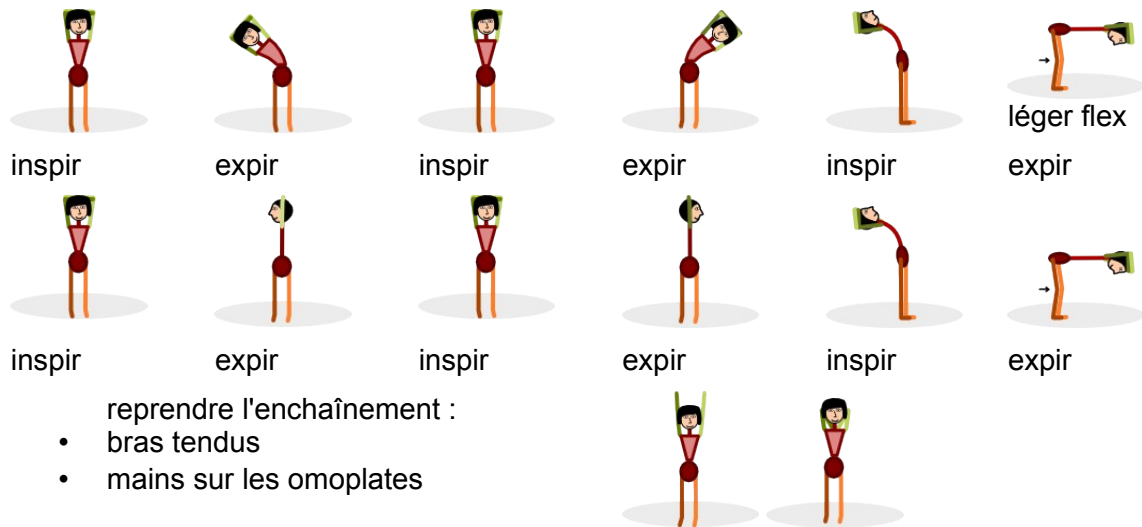
Comment pouvons-nous mieux nous centrer dans le centre Hara



- mains vers le nombril, paumes l'une contre l'autre, doigts en direction des pieds, expir
 - lever les bras par les côtés, paumes des mains rassemblées, inspir
 - mains vers le coeur, expir
 - bras tendus devant, puis sur les côtés, inspir
 - bras le long du corps, paumes vers le sol, expir
 - rotation des épaules
 - retour des mains vers le hara-nombril
 - reprendre 2 à 3x
 - terminer avec des rotations de la tête
- repos 

Travail des obliques et muscles intercostaux

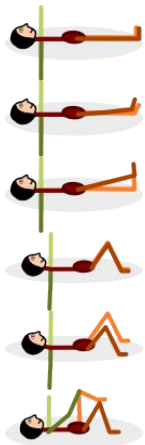
- pieds écartés de la largeur du bassin
- inspir prendre les coudes



Salutation pour ouvrir le cœur et stimuler l'énergie dans tout le corps

(voir document annexe)

Makara Krya



- trois temps respiratoires dans la séquence : **puraka, kumbhaka, rechaka** convergent vers l'égalité
 - idéal à la préparation pulmonaire
 - dilatation, bon travail entre le corps énergétique et le corps physique
- rotation sur l'inspir : jambes à droite, tête à gauche, puis l'inverse
- pieds fermés
 - jambes croisées
 - talon sur le gros orteil
 - pieds joints vers les fessiers
 - pieds écartés de la largeur de la natte
 - pied gauche sur genou droit

Rotation



- jambe gauche repliée, genou au sol
- la main droite prend le pied droit
- main gauche poing fermé
- en faisant un cercle, placer le poing gauche dans la taille, à droite, et tourner les épaules vers l'arrière



revenir, et jambes croisées se pencher en avant
puis reprendre de l'autre côté

Jagarasana - guetteur



- posture fixe, tenue 1-2 minutes
- respiration comme accrochée à un fil, inaudible
- bassin parallèle au sol
- main gauche au sol, bras droit - jambe gauche levés
- changer de côté sans perdre la perception globale du corps
- posture en isotonie qui produit malgré sa simplicité beaucoup de chaleur
- muscles du dos
- équilibre face avant - face arrière

Arc



- translation entre la ligne du genou au sol et du coude pour finaliser son équilibre
- main droite - pied gauche
- tenue du transverse de l'abdomen

Rotation



- à droite, tête à gauche

Bhujangasana (variante)



- ouverture du cœur
- travail des dorsales
- tonification du dos

Paschimottanasana



- étirement des ischio-jambiers

Upavisthakonasana



- ce sont les adducteurs qui sont responsables de l'essentiel des résistances

Sarvangasana - chandelle



- on brûle ses cendres, apaisement

Shitali ou Sitali prânayama - la rafraîchissante



- placer la langue en tube à l'extérieur des lèvres
- inspir lent avec son sifflant
- ensuite rentrer la langue et prendre Jalandhara Bandha en gardant l'air longtemps
- relever la tête en expirant en Ujjayi par le nez
- prendre Mula Bandha, pause, et reprendre