


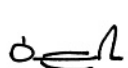





BHAVANA = Ouvrir l'avant du corps grâce aux omoplates






1.  Faire des cercles avec les épaules  
 ⇒ Obs. le mvt des omoplates

2.   les omoplates s'écartent l'une de l'autre,  
 les épaules toujours loin des oreilles  
 les épaules s'éloignent des oreilles,  
 les omoplates se rapprochent

3.    omoplates se rapprochent,  
 ouvrir avt du bassin  
 x3

puis  D/G sans laisser tomber le bassin + CP

4.    omoplates se rapprochent,  
 ouverture de la cage thoraciq

5.      x2 + (6R)  
 ouvrir tout l'avant du corps  
 Anjaneyasana d'un côté puis de l'autre

CP     (1R)

 S'

 (12R)

I: les omoplates sont "attirées"  
 l'une vers l'autre comme des aimants

E: les omoplates se "repoussent"  
 (micro-mvts)