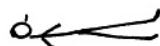

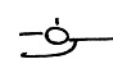

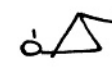







1.  Parcourir les articulations

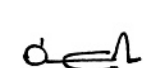

BHĀVANĀ: Amener de l'air et de l'espace dans les articulations pour chercher douceur et simplicité dans le mouvement (SUKHA)

2.   $\frac{I}{E}$   x6  
Installer prog. Synchro mut/resp.

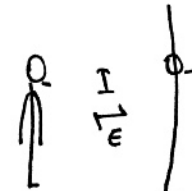
3.   $\frac{I}{E}$   puis  x6  
Apanāsana alterner

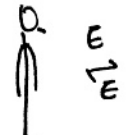

4.   $\frac{I}{E}$   D/6 x4



5.   $\frac{I}{E}$   D/6 x4



6.   $\frac{I}{E}$   x6 + CP

 2'


7.   $\frac{I}{E}$  x4 puis alterner D/6 x4

8.   $\frac{E}{I}$   x4  
Enrouler / dérouler 1 vertèbre après l'autre


9.   $\frac{E}{I}$   x4

puis  D/6 x4 ;  D/6 x4

 2'

10.  dyn. puis 1R x2 puis 4 à 6R + CP  
Cakravakrāsana

 5'

 Ujjayi doux, qui ne doit pas s'entendre  
(12R)

Penser STHIRA (la tenue) pour continuer à nourrir l'espace dans les articulations