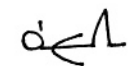




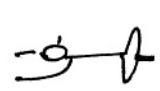
BHAVANA = Détente et relâchement du bassin

Observer sa mobilité et ses limites, gagner en fluidité avec la respiration

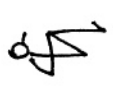
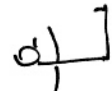
1.  Mouvements libres du bassin,
explorer sa mobilité

2.  Ouverture de l'avant du bassin


3.  2 à 3R = exploration libre des mvts de la hanche
D/G puis (1R) (statique) = "ouvrir un espace" dans l'articulation

4.  puis  dynamique
ouverture des hanches puis (6R)

Bhav: Ouvrir les hanches et l'avant du bassin en maintenant le bassin en haut sans figer, explorer encore sa mobilité

+ CP  

 2'

Pranayama:  (12R)

I = le bassin se "dverse" légèrement vers l'avant

E = se replaco légèrement vers l'arrière et reconstruit l'axe à la base de la colonne