

Δ Ecarter bras à l'horizontal (5 Respirs)



Δ Tirer bras de part et d'autre de la tête (5 respirs)

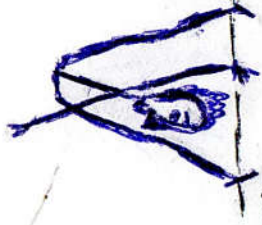


Δ Tirer bras à l'arrière/descendre sur cuisses/



L'Oiseau (5 respirs avec le Hou)

Triangle simplifié(Utthita trikonasana) Jambes ouvertes tendues ; Bras étirés de part et d'autre des épaules, descendre dos plat à l'horizontal ou plus bas, poser une main à plat au sol, étirer bras opposé la verticale, en ouvrant bien l'épaule (5 respirs avec le Hi).



Ence debout jambes écartées (prasarita padottanasana)

Ecarter largement les jambes, pieds parallèles, poser vos mains sur les hanches : Inspir, tirer votre CV et descendre le buste à partir des hanches en tirant le cocyx vers l'arrière. Tirer jusqu'à ce que la CV soit parallèle au sol (quelques respirations en expirant avec le Hi) puis poser les mains écartées de la largeur des épaules au sol ou sur un gros coussin. Chaque inspir étirer la CV et à chaque expir relâcher avec le son « Om »



rassembler les jambes et rester debout, mains sur le ventre, yeux fermés en prenant conscience des sensations corporelles et de la vitalité paisible qui s'est installée en vous