



Surya Namaskar Genoux



Vajrasana

Mains en Hridayanjali Mudra. Respirations profondes. Le sternum porte les pouces dont les doigts se séparent. Regard horizon.



Salut terre - Exp

Menton et coccyx rentrés, doigts réunis avec les pouces, Regard nez.



Ouverture ciel - Insp

Grande extension. Soulever le bassin, les bras s'étirant vers la verticale, paumes jointes, pour passer loin derrière soi. Le coccyx ouvre le cœur. Regard pouces.



Chat - Exp

Coccyx et sommet du front l'un vers l'autre. Bras tendus repoussant le sol. Mains vivantes. Regard nombril.



Chien - Insp

Ouvrir le sternum et allonger le cou. Coccyx et clavicules soulevés, talons divergents. Regard sourcils.



Torsion - Exp

Bras inférieur étiré. Epaule et tête déposées. Hanche et rein inférieurs poussés vers l'avant et le haut. Omoplates vers le bassin. Regard libre.



Insp - Exp - Insp

Inspirer, s'ouvrir en allongeant le bras vers le haut et l'arrière, hanche et rein inférieurs toujours actifs. Exp-Insp dans la pose. Regard paume



Exp

Reposer la main supérieure devant le visage en se détendant. Le regard suit la main



Insp - Exp - Insp

Torsion de l'autre côté sur l'inspirer. Le bras inférieur repousse le sol. L'autre s'ouvre vers le haut et l'arrière. Regard paume. Expirer, regard main au sol. Inspirer, regard à nouveau vers la paume supérieure sur une torsion de bas en haut de la colonne

*Après les torsions
Chat - Chien
* Torsions
de l'autre côté
Chat - Chien. Puis :



Adho Mukha Svanasana - 5 resp

Depuis le chien à 4 pattes, en expirant, se retrouver dans le chien tête en bas pour 5 respirations. Sur chaque insp-exp, étirer un doigt et l'orteil correspondant (pouce-gros orteil, etc). Menton vers la poitrine. Regard vers le nombril.



Insp - Dandasana

Sur l'inspirer, passer en bâton. Tête poussant vers l'avant, talons vers l'arrière. Pubis vers nombril, omoplates basses. Regard sol.



Exp-Insp vers Urdhva Mukha

Sur l'expirer, abaisser le bassin sans poser les genoux. Regard horizon. Poursuivre vers le chien tête en haut en inspirant du pubis au sommet du front. Regard sourcils.

Exp
Adho Mukha
Svanasana



Chien - Insp

Depuis Adho Mukha Svanasana, passer en inspirant dans le chien à 4 pattes. Regard sourcils.



Exp - Insp - Exp

En expirant, esquisser le chat, se redresser sur les genoux, buste en début d'extension, menton vers la poitrine, regard nez, bras le long du corps. Sur l'inspirer, tête en arrière, regard passant du nez aux sourcils. Expirer



Insp

Sur l'inspirer, ouvrir les bras par les côtés pour les étirer loin vers l'arrière et joindre les paumes sans plier les coudes Regard mains.



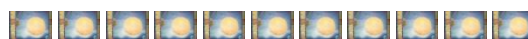
Vajrasana Exp → Insp

Sur l'expirer, passant par la verticale, se refermer en Vajrasana, menton dès le début vers la poitrine, coudes se joignant et se séparant dans la descente, pour poser les mains sur le cœur. Doigts-pouces réunis. Reg. nombril. Se rouvrir en salutation. Doigts-pouces séparés. Regard horizon.

Respirations
profondes
et paisibles
en assise
ou Savasana



POUR PASSER DEBOUT



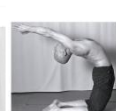
Respiration



Exp



↳ Insp



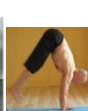
↳ Exp



Exp



Depuis le chien à quatre pattes



Sauter en fin d'inspirer vers Uttanasana ouvert



Exp



Insp



Exp - Respiration

Hridayanjali Mudra

Reprendre le début de la salutation