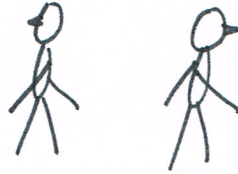


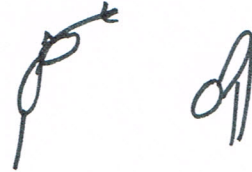
3° CHAKRA

0171105

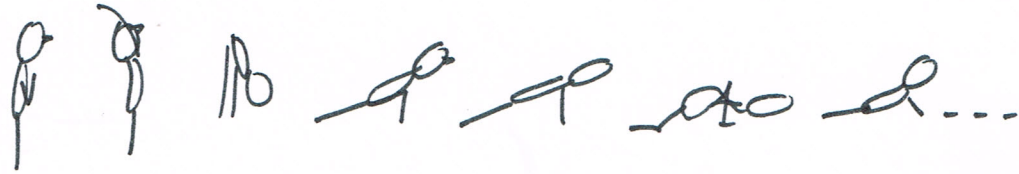
1 – Torsion simple debout.
Les bras restent souples, respiration libre.
1 mn



2 – Pada Hastasana mouvement 1
Pouces crochetés.
Inspir en haut – Expir en bas – 1 mn



3 – Surya Namaskar



4 – Posture en U.
Respiration consciente 1 mn



5 – Allongé sur le dos. Genoux sur la poitrine et les encercler avec les bras.
Respiration en Ujjayi



6 – Allongé sur le dos. Bras en croix sur le sol.
Inspir dans la posture - Expir genoux sur la poitrine nez entre les genoux



7- Allongé sur le dos. inspir lever jambe droite vers le ciel, tendue – Bras gauche sur le sol derrière soi, tendu.

Expir bras et jambe allongés sur le sol.

Inspir lever jambe gauche vers le ciel et bras droit sur le sol derrière soi.

Expir, revenir bras et jambe au sol.

1 mn



8- Chandelle – Sarvangasana – 1 à 2 mn



9 – Reprendre la posture de la chandelle puis : Inspir en chandelle et expir jambe droite sur le sol derrière soi.

Inspir en chandelle, expir jambe gauche tendue sur le sol derrière soi .

Continuer 1 mn.



10 – Demi poisson



12 – Assis sur les talons front au sol – Prononcer le mantra Ommmm chacun son rythme



RELAXATION

FINALE