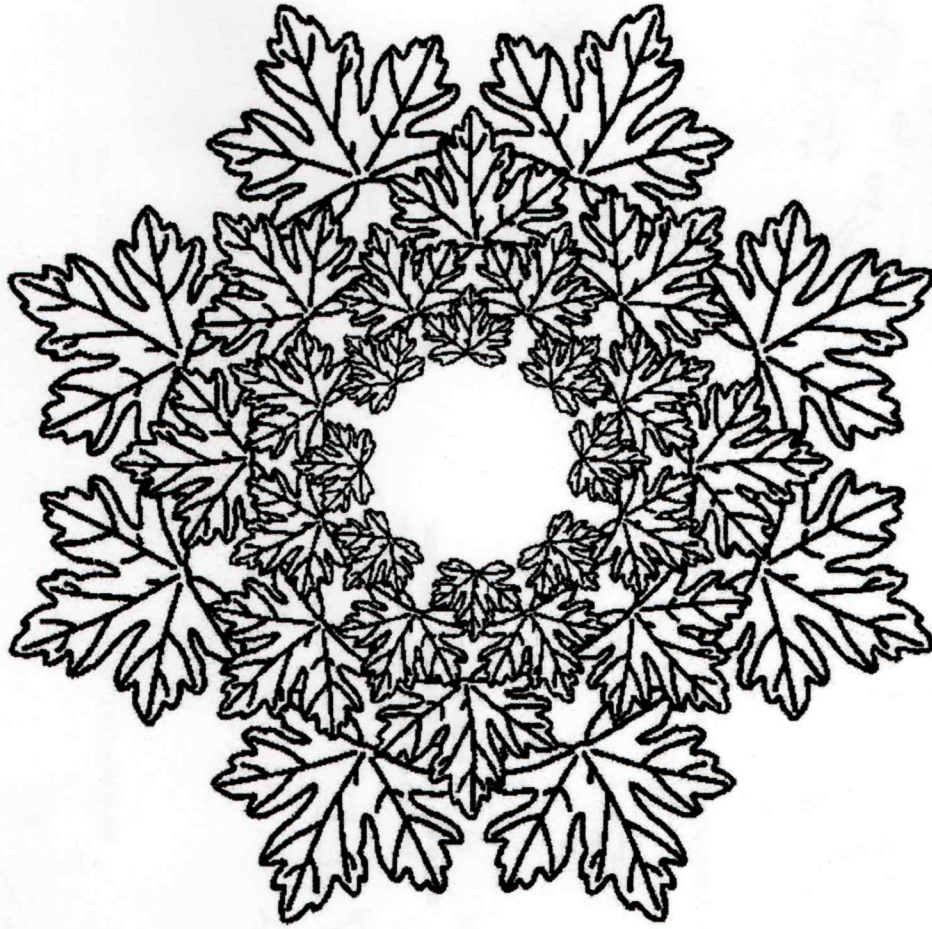


Pratique d'automne



Les Sutras de Patanjali sur Asana Commentaires de yogacharia B.K.S. Iyengar II.46
L'asana est réalisée dans la parfaite fermeté du corps,
la constance de l'intelligence et la bienveillance de l'esprit.

<https://www.milyoga.com>

Accueillir ce qui est, s'observer

1. observation
souffle, corps, énergie, mental
2. équilibre
3. Gauche et droite
4. Possibilité de plier la jambe
vers laquelle on va
+ ramener le bras dans le dos
5. Enchaînement Pigeon
(ajouter progressivement une posture)
possibilité de remplacer le chien tête en bas
par un quatre pattes
6. Observation
7. si besoin mettre un support sous les fesses
8. dynamique et statique
9. *la gauche puis droit*
10. étirer jambe droite, bras droit
puis autre côté
11. Relaxation chaque partie du corps
12. Pranayama mental une respiration à gauche
puis une à droite puis une au centre

<https://www.milyoga.com>