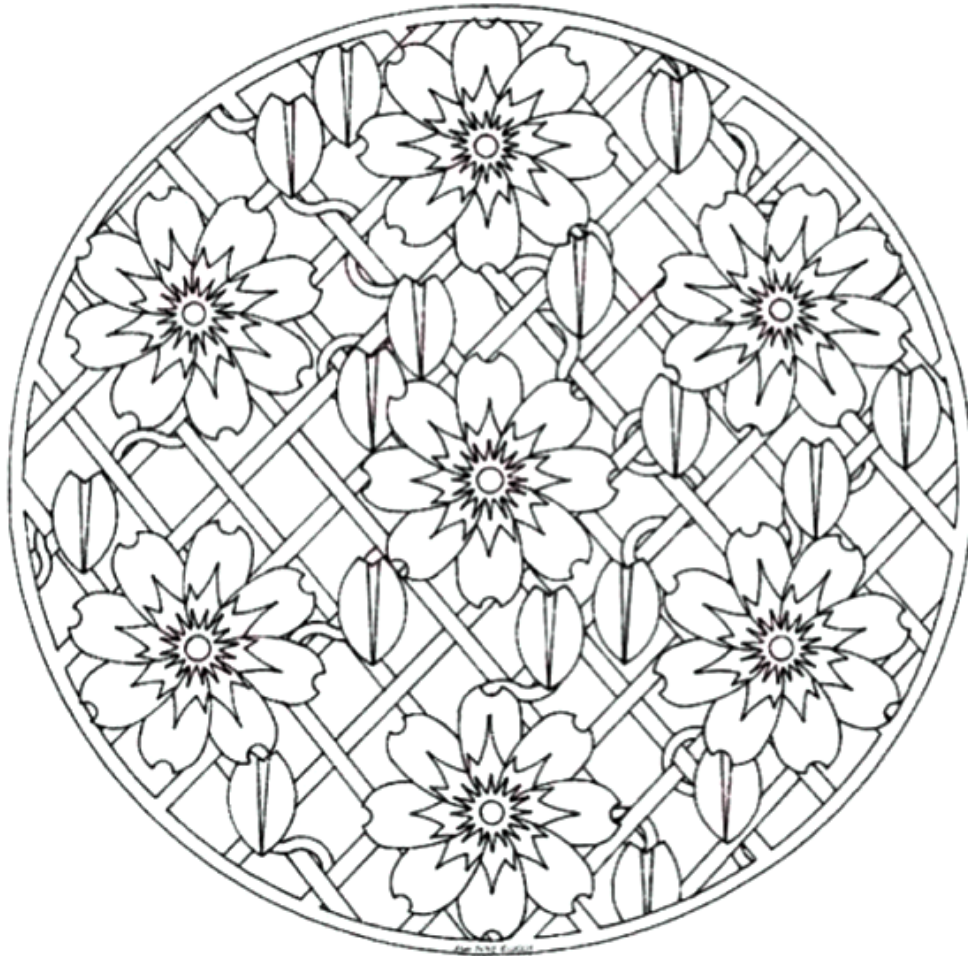


# Pratique de printemps



## Travail sur l'ouverture et l'étirement



1. Accueil



2. d'un côté et de l'autre



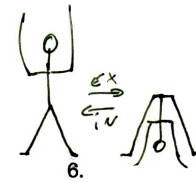
3. de chaque côté



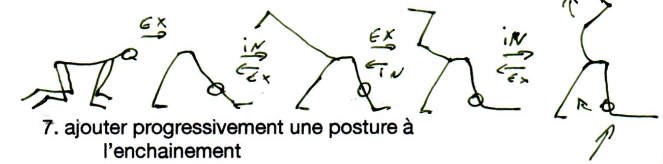
4.



5. de chaque côté + restez



6.



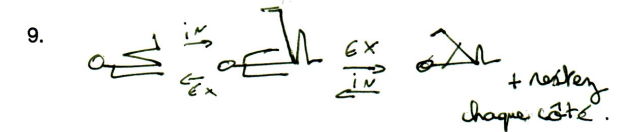
7. ajouter progressivement une posture à l'enchaînement



8. accueil

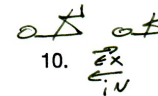


ouverture de hanche douce

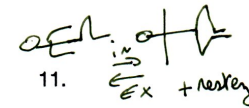


9.

+ restez chaque côté.

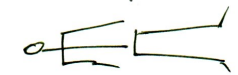


10.



11.

+ restez



12. énergie du printemps



12. pratiloma ujjayi (rythme carré)

expiration et inspiration à gauche ; expiration et inspiration au centre ; expiration et inspiration à droite ; expiration et inspiration au centre

*Le corps est le chantier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes.*

*Hildegarde de Bingen*