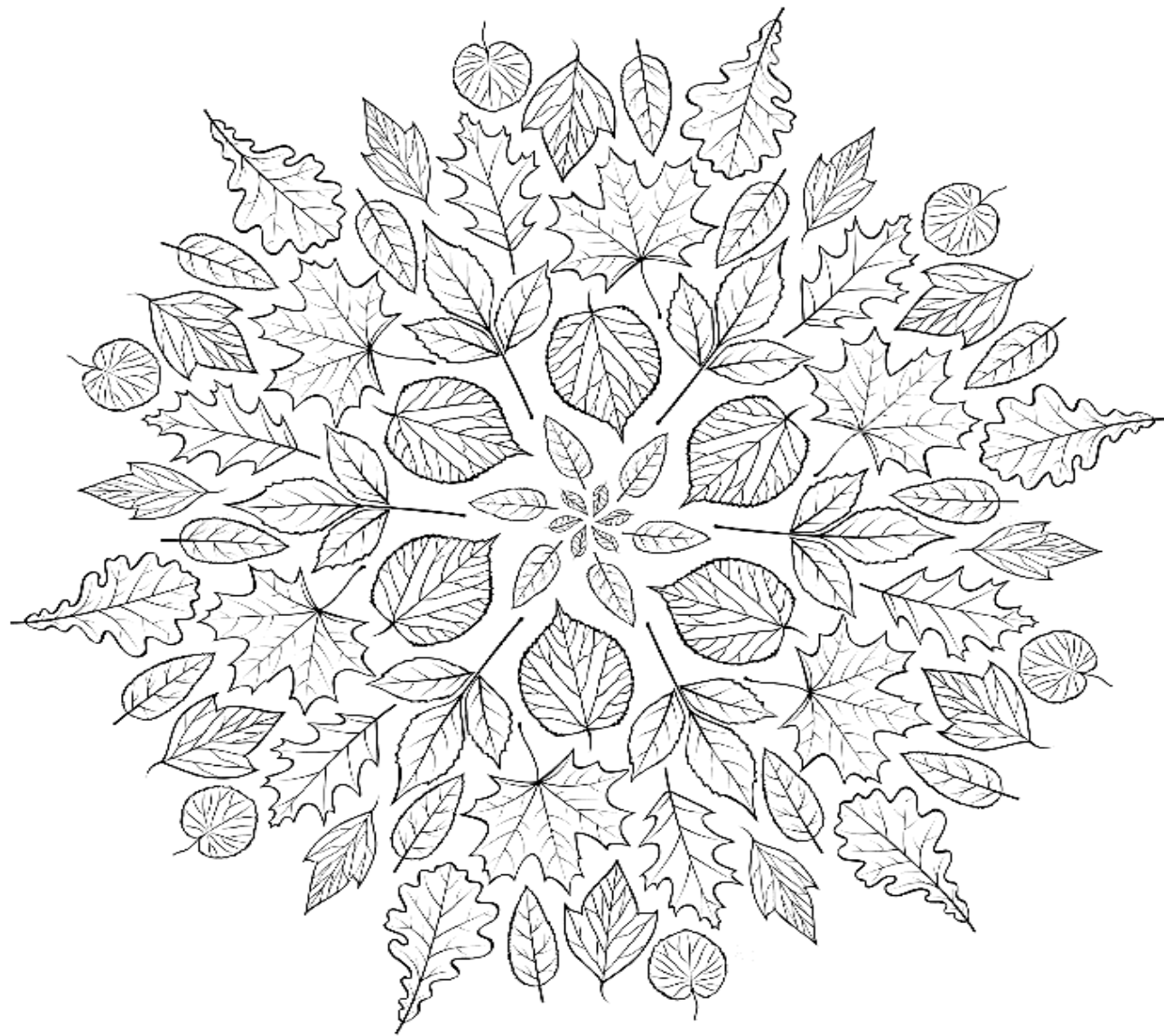




Pratique d'automne 2020


<https://www.milyoga.com>

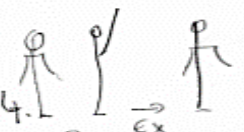
« Pratiquez et le reste
viendra ». Sri K Pattabhi
Jois





1. 
prise de conscience
- souffle
- corps
- énergie
- mental


2. 
placement
ujjayi.

3. 
Mouvements
épaules
Séance des
vacances.
- ancrage
- Souffle = ujjayi
- fluidité
- sérénité
- sécurité.


4. 
IN → EX
PANDICULATION
Inspirez bloquez le souffle
contractez le corps
expirez, relâchez
⇒ libérez les tensions

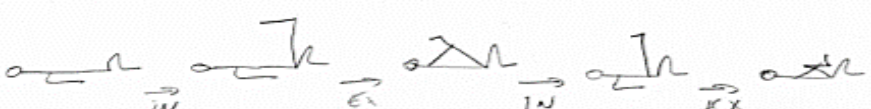
5. 
IN → EX
EX → IN
Adaptez les bras.


6. 
IN → EX → IN
EX → IN → EX
dynamique +
statique

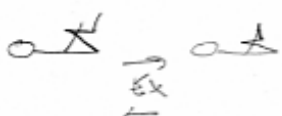
7. 
ou
équilibre statique

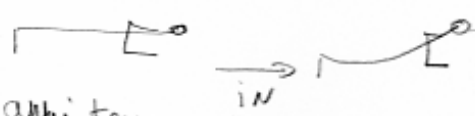
8. 
IN → EX → IN → EX → IN → EX

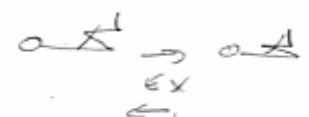
9. 
EX → IN → EX → IN → EX

10. 
IN → EX → IN → EX → IN → EX
restez 3R
dans chaque
posture de
chaque côté

11. 
Restez


12. 
EX → IN

13. 
appuie tenez
statique + dynamique
IN → EX

14. 
EX → IN

15. 

Relaxation
→ observation souffle
→ circulation, libération
des tensions.
→ aller dans son lieu ressource =
Sécurité, Sérénité.

16. 
pranayama
Viloma ujjayi
- inspiration / gauche
- expiration 2 narines
(ujjayi)
- inspiration / droite
- expiration 2 narines