

# Pratique de février



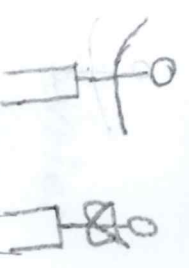
« Sthirasukham asana »

« Asana : être fermement établi dans un espace »

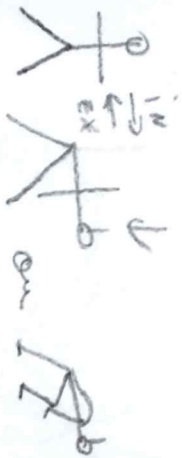
Traduction Gérard Blitz (Yoga-sutras Patanjali)



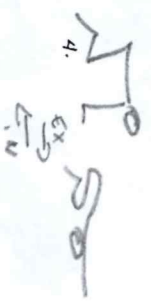
1. Temps d'accueil



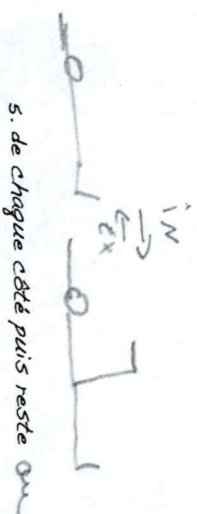
2. Ouverture: poser les mains sur chacune des épaules



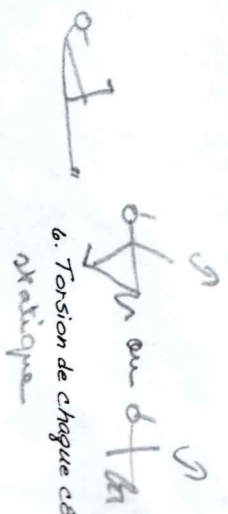
3. Triangle dynamique et statique



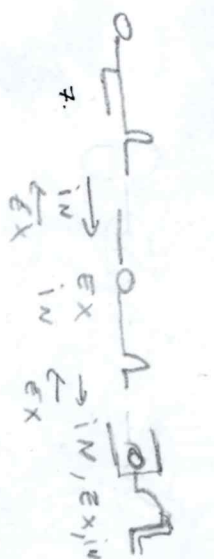
4.



5. de chaque côté puis reste en



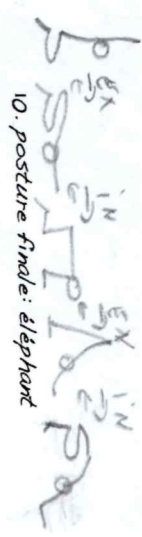
6. Torsion de chaque côté statique



7.



9.



10. posture finale: éléphant

8. Jambe et bras opposé (dynamique puis reste une respiration)



11.



12. Relaxation

13. Pranayama nadishodana

Expiration et inspiration à gauche puis à droite

