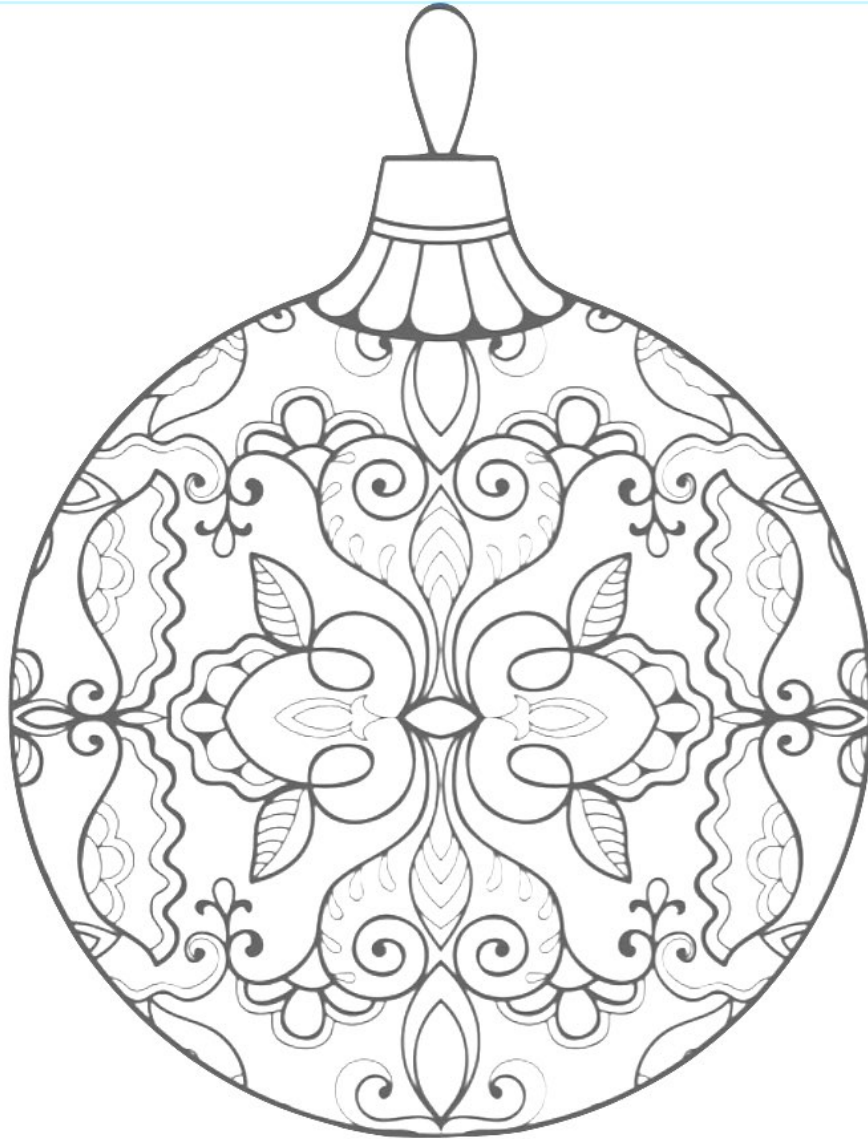


# Pratique de Noël



1. Observation  
souffle (ujjayi, rétentions)  
corps, énergie, mental



3. équilibre et ancrage



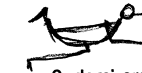
5. restez soit dans le triangle latéral ou en torsion ou les deux



6. jouez avec vos appuis



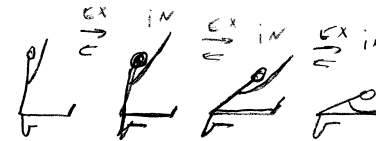
8.



9. demi-arc



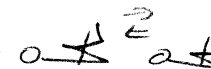
10. sur l'inspiration, je rapproche les genoux du ventre, sur l'expiration je les éloigne (apanasa) ou grenouille en statique



11. descendre progressivement



12. bien protéger les lombaires



13. apanasana



14. Relaxation: contraction, décontraction (jambes, bras, visage, tronc)



15. Viloma ujjayi  
j'inspire par narine alternée, j'expire par les deux narines

« Le progrès concerne toujours le mental et non le Soi.  
Le Soi est toujours parfait. » Ramana Maharishi