

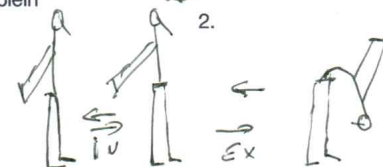
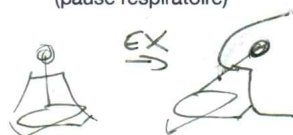
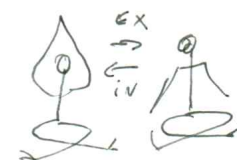
Pratique de yoga du printemps



Respiration
pause respiratoire en fin
d'inspiration et d'expiration

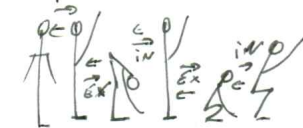


1. Accueil
Mettre en place le souffle (ujjayi)
égaliser l'inspiration et l'expiration
Mettre en place la rétention poumon vide et plein
(pause respiratoire)



3. adapter si besoin à faire de chaque côté

4. relier les mains ou non



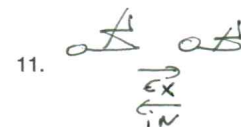
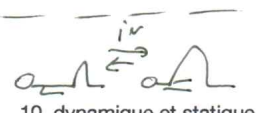
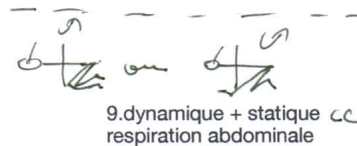
5. ouverture du coeur

6. sentir ses appuis et son énergie
tenir le périnée

7. ancrage



8. enchaînement (si des postures ne conviennent pas les remplacer)



9. dynamique + statique cc
respiration abdominale

10. dynamique et statique

- 11.



12. Relaxation respiration à gauche (côté lunaire);
à droite (côté solaire)
douceur du printemps
se poser sur la terre, retrouver son énergie

13. Pranayama : Nadishodana
Expiration et inspiration par narine
alternée en marquant les rétentions

« Les sages d'autrefois comparaient le yoga à un arbre fruitier. D'une seule graine naissent les racines, le tronc, les branches et les feuilles. » Yoga Iyengar