

Séance 2



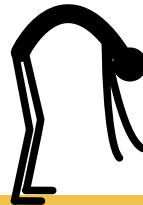
inspirer et monter les bras



expirer ramener les bras
réguler ainsi le souffle



inspirer étirement

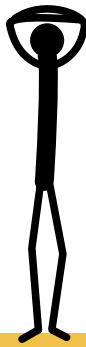


expirer relâcher
genoux pliés

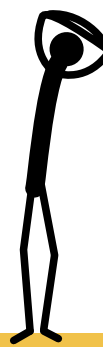
étirement latéral



monter les bras
par les côté
inspirerexpirer



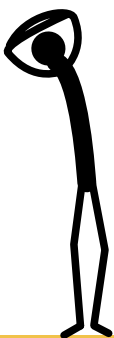
expirer
mains sur les coudes
ramener les bras



inspirer
se pencher



expirer
revenir dans l'axe



alterner avec l'autre côté



Antarasana



inspirer



expirer



inspirer
lever une jambe



expirer
genou vers le front
entre les bras



inspirer

lever l'autre jambe



expirer

genou vers le front
entre les bras



inspiration



expiration



inspiration



expiration



torsion à gauche
jambe gauche pliée au dessus
de la jambe droite tendue



entourer le genoux avec le bras droit
puis torsion à droite

Kapalabhati



assis les mains sur les genoux
se situer dans l'ambiance abdominale(respiration abdominale
en alternant avec trya bandha 2 fois plusieurs cycles puis seulement après
se situer dans l'ambiance frontale puis thoracique