

SEANCE 20-21 #22- 1^{er} mars 2021- séance courte du matin

Matériel / accessoires d'ajustement :

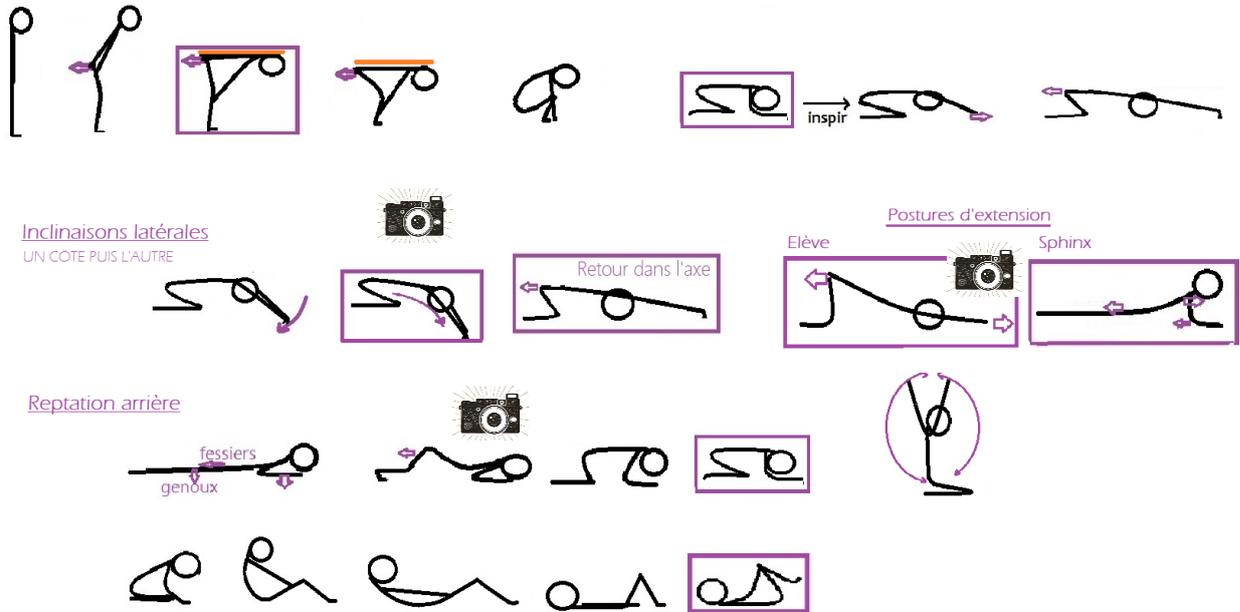
Fragilité ou tensions dans les cervicales : coussin (pas trop épais !) sous la tête (en position allongée)

Antarasana : coussin sous fessiers ou couverture roulée sous coup de pied

Etirement IJ : sangle

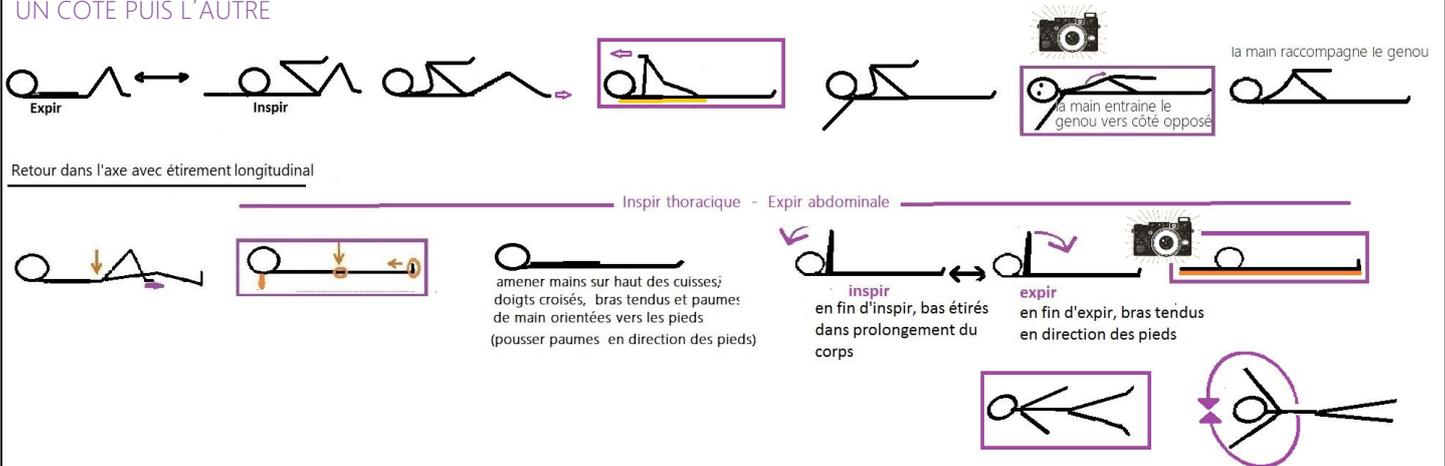
NOTA : Les encadrés violets signifient que l'on se pose dans la posture, les traits oranges visent à attirer l'attention sur la rectitude/l'allongement de la colonne et les cercles oranges visent à attirer l'attention un point clé de la posture (bassin, épaules, nuque, genoux...)

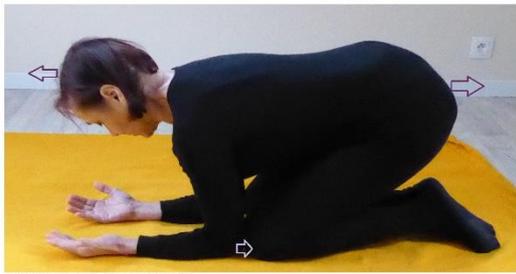
Intériorité - Etirements et ouverture des flancs



Se mettre en mouvement - Etirer IJ – Torsion et retour dans l'axe

UN CÔTE PUIS L'AUTRE





ÉTIREMENT DE LA COLONNE
 Les coudes repoussent les genoux pour avancer la partie supérieure du corps (augmentation de la distance entre bassin et sommet de la tête)



RELACHER DANS LA POSTURE D'ANJANASANA (INFERIEUR)

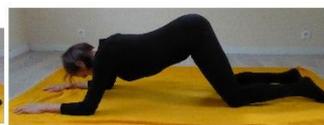
Inclinaisons latérales (suivre la margelle du puits)



Posture de l'élève



Posture du sphinx



Reptation arrière



Torsion



Retour dans l'axe (perche)