

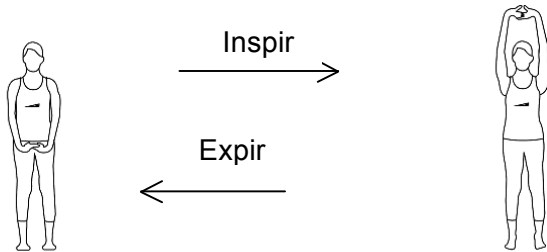


Séquence d'Asanas quotidienne

Bien sentir le sol sous les pieds. Prendre conscience de sa respiration, l'imaginer qui monte à l'inspire depuis la plante des pieds jusqu'à la tête et qui redescend à l'expire vers les extrémités.

Faire 5 à 10 cycles de chaque asana suivant le temps disponible.

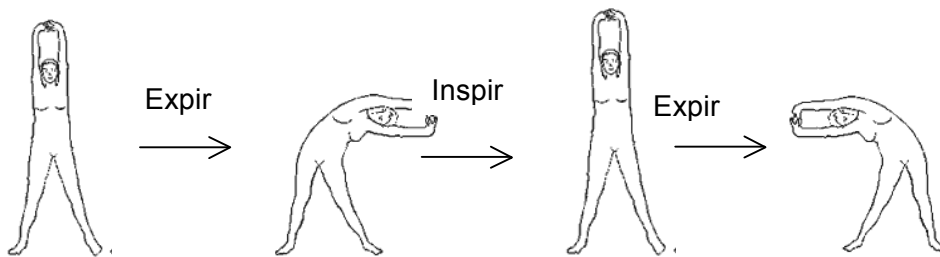
TADASANA , le palmier



Les mains montent le long du corps en même temps que les talons s'élèvent, regard fixé sur un point à l'horizon.

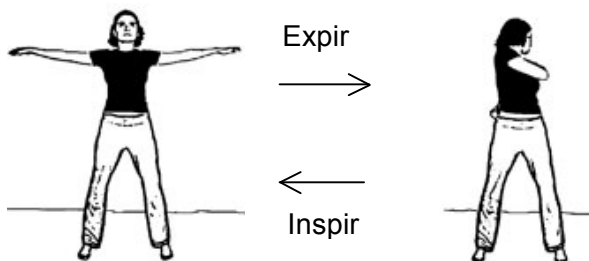
En fixe (en respirant dans la posture) ou en dynamique.

TIRYAK TADASANA, le palmier en flexion latérale



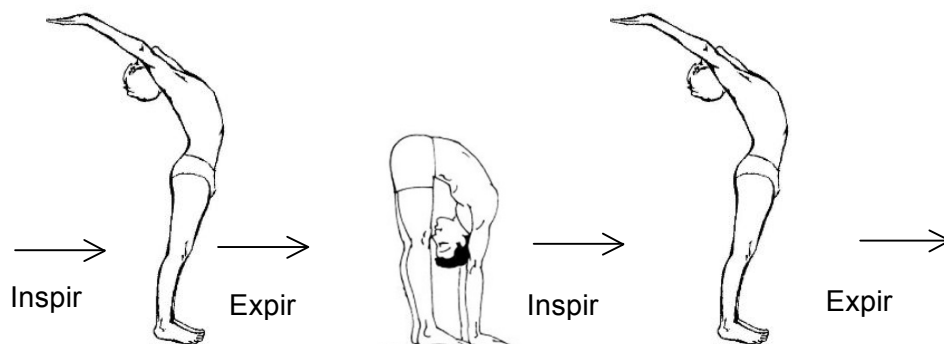
En veillant à garder le corps dans un plan, bassin et ligne des épaules de face quitte à descendre moins loin

KATI CHAKRASANA, posture de la rotation de la taille



Lentement au rythme de la respiration ou en dynamique et tonique, la respiration est alors spontanée, attention de ne pas la bloquer !

(TOUTE PETITE) SALUTATION AU SOLEIL



Possibilité de rester ici, respirez !

Ou la salutation au soleil complète.

Et s'allonger en **SHAVASANA**, observer la respiration, les effets de la pratique.

Se tourner positivement vers la journée qui commence.