

PRATIQUE : pour équilibrer les Pancha Tattwas

INSPIRATION



5 cycles

Surya Namaskara

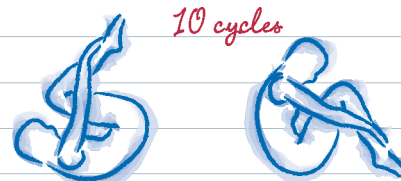
La salutation au Soleil

5 cycles



supta pawanmuktasana

10 cycles



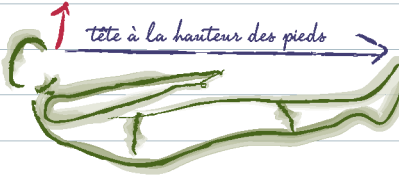
jhulana lurkhasana

EXPIRATION



janu sirhasana

la posture de la tête au genou

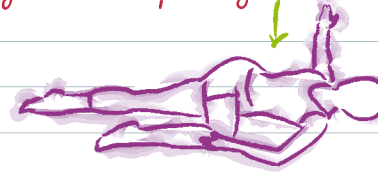


5 cycles

naukasana

la posture du bateau

1 cycle à droite puis à gauche



supta udarakarshanasana

5 cycles respiratoires à droite puis à gauche.



supta udarakarshanasana

RESPIRATION NATURELLE

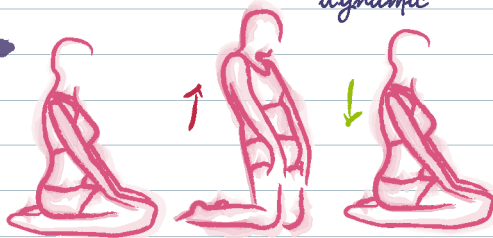
5 cycles à droite puis à gauche



vajrasana

la posture de la foudre

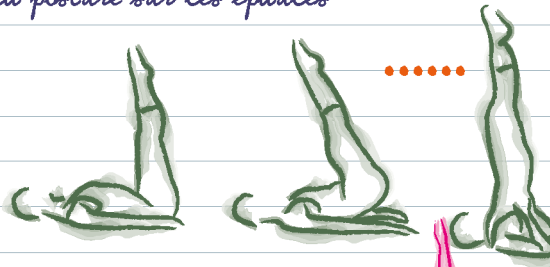
10 cycles dynamic



sarvangasana

la posture sur les épaules

1 à 3 minutes



1 à 3 minutes

halasana

la posture de la charrue



5 cycles

bhujangasana

la posture du cobra



salabhasana

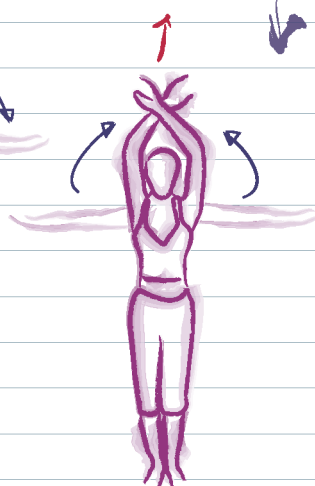
la posture de la sauterelle



10 cycles



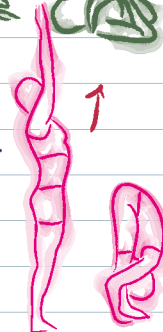
hasta utthitansana



la posture des mains aux pieds

padahasthasana

10 cycles dynamic

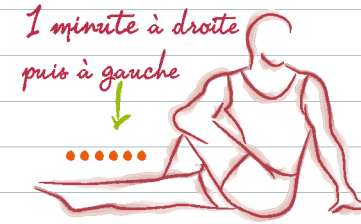


1 minute à droite puis à gauche

5 cycles

ardha matsyendrasana

la demi-posture en torsion



swana pranayama

5 cycles respiration haletante



nadi sodhana pranayama

(respiration alternee) 1:0:2:0

10 minutes

PRANAYAMA

45 respirations

