

Pratique détente nerveuse (20 minutes)



1. Svastikasana
1 minute

sternum redressé, colonne droite



2. Adho Mukha Savasana
1 minute

option : tête sur un coussin,
respiration le long de la colonne



3. Balasana
1 minute

option : poings dans les aines
respiration le long de la colonne



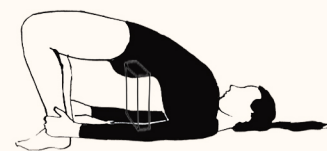
4. Supta Bada Konasana
1 minute

abdomen détendu,
respiration diaphragme



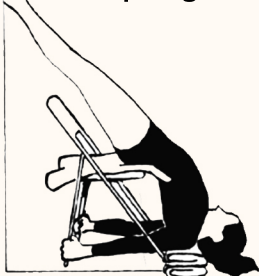
5. Supta Kapotasana
1 minute (chaque côté)

talon droit dans l'aine gauche
coccyx rentré, mâchoires détendues



6. Setu bandasana
1 minute

respiration diaphragme
option : brique sous sacrum



7. Salamba Servangasana
1 à 3 minutes

respiration diaphragme



8. Setu Sarvangasana
1 à 3 minutes

abdomen détendu,
respiration diaphragme



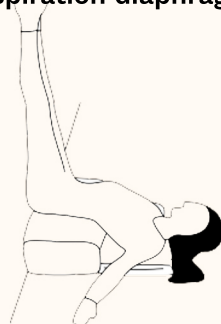
9. Anapasana
1 minute

colonne allongée,
coccyx vers le sol



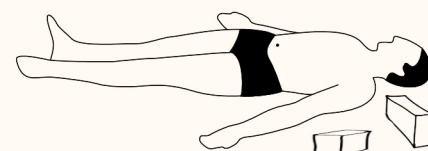
10. Supta Matsyendrasana
1 minute (chaque côté)

omoplates sur le sol



11. Viparita Karani
1 à 3 minutes

abdomen détendu,
respiration diaphragme



12. Savasana
3 minutes

1 brique sous l'occiput
1 brique sous omoplates