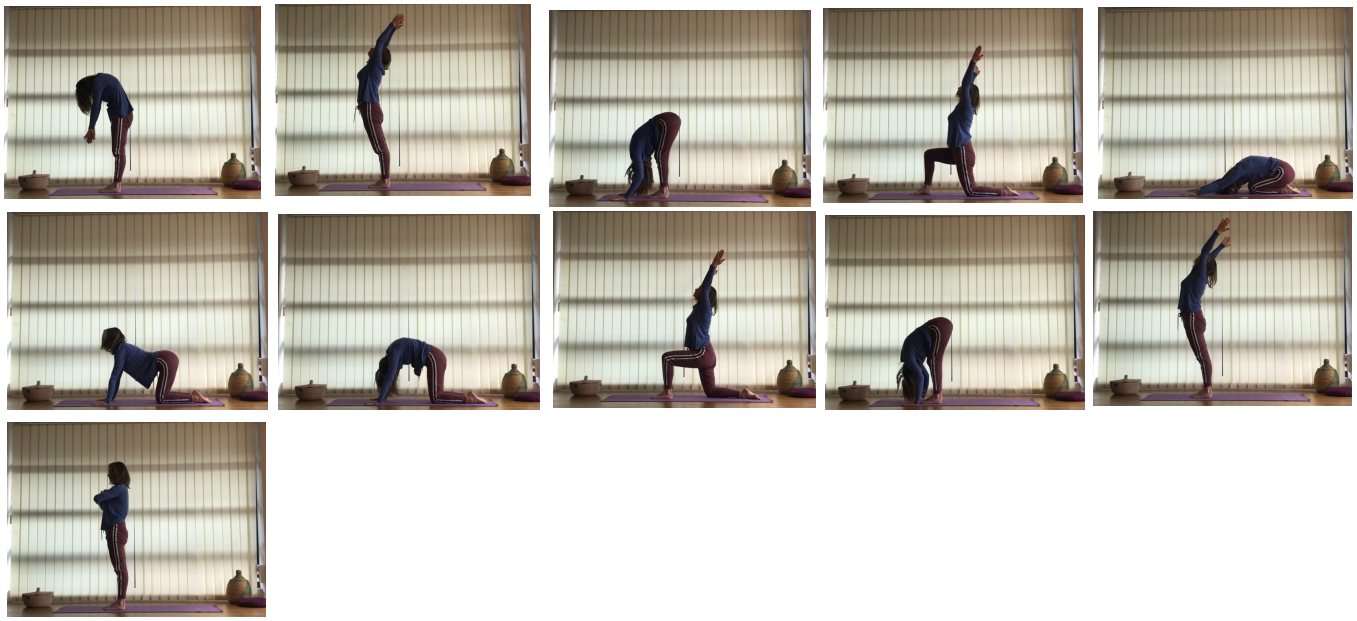
Pratique

« Du serpent à l'oiseau »

• 2 pôles Terre - Ciel
plantes de pieds - sommet du crâne : diverses mobilisations, mouvements d'éveil...
Desserrer tous les étages articulaires entre, poussées fondamentales, auto-grandissement

• mobilisation milieu du corps (enroulement, déroulement axe vertébral, + 3 bandhas dont uddiyana bandha

• faire circuler entre Terre et Ciel : salutation(s) au soleil
1 version douce



1 version avec plus amplitude

Vivre sensiblement le touché du sol (sentir la pression du corps, descendre la conscience jusque sous le sol), le contact à l'espace au-dessus du corps physique et tout autour. Entrer dans une fluidité et se sentir être traversé par des flux Terre-Ciel, Ciel-Terre

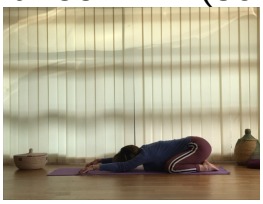
• à plat ventre : une onde de propulsion/EXP. depuis les orteils jusqu'au sommet de la tête + le son EK avec mula bandha
Reconnaître et sentir quand ça passe au niveau des poussées fondamentales talon, bas-ventre et nuque. Rester en extension/INSP. Reposer/EXP.

• à plat ventre : une onde d'allongement de l'axe sur l'EXP. Puis torsion/ INSP. Repose/ EXP.

• Bujanghasana (le cobra)

• Shakumi asana (le perroquet)

• Passage en Bujanghasana puis Hamsasana (le cygne) puis assise en diamant avec AÏM (son dans le souffle)



• Raja kapotasansa la colombe en plusieurs étapes préparatoires

• Bujanghasana (le cobra) et passage en Adho mukha svanasana (le chien tête en bas)

pour aller vers

• Shutamurgasana l’autruche – équilibre

• Garudasana l'aigle avec SA HOU intériorisé

• Détente ou assise et bija AÏM (son vibré puis intériorisé), puis écoute en silence

Anne RAINER – AYOG - 2021