

Orientation générale (Bhavana)

Tenter de visualiser mentalement une ligne, matérialisée d'un côté par la tête et de l'autre par le bassin, puis de souligner sa mobilité tout au long de la séance.

Description

Une pratique adaptée au petit créneau du matin pour délier le dos en douceur, avant le petit déjeuner. Noter qu'il est intéressant de prendre une petite douche chaude avant : cela réveille et met en route le corps et l'esprit.

Autre(s) indication(s)

15 à 20mn - Séance du matin - Stimulant - Pour tous.



Yogapage
30 mars 2016

<p>1)</p> <p>Quelques gestes d'étirement spontanés</p> <p>Lien vers le lexique (cliquez ici)</p>	<p>x4</p>	<p>x4</p>	<p>x3 c.c.</p>	<p>x3 c.c.</p>	<p>Statique 3 à 4 resp.</p>
<p>2)</p> <p>(A.V.)</p>	<p>Statique 4 resp. c.c.</p>		<p>x4/5</p>		
<p>3)</p>		<p>x4/5 Puis statique 3/4 resp.</p>		<p>4)</p> <p>Décontraction / Relaxation</p>	<p>Quelques instants</p>
<p>5)</p>	<p>3 à 5 minutes d'écoute intérieure :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensations physiques, - Sentiments, - Idées qui passent. <p>Si vous avez un peu plus de temps : Précédez l'écoute de 12 à 24 respirations profondes et conscientes.</p> <p>Lien vers le lexique (cliquez ici)</p>				