

Orientation générale (Bhavana)  
Un chemin vers Matsyasana

1) Respirations avec une main sur la tête, conscience des appuis

2) les mains sur le front donnent la direction

3) 2R x5

SR droite  
Le regard est dirigé vers la main avant.

SR gauche  
Le regard est dirigé vers la main avant

x 2

IN EX  
EX IN

IN EX  
EX IN

IN EX  
EX IN

IN EX

4) 5R

5) Salutation à la lune

IN EX

IN EX IN EX IN EX

1R x4 + observation à genoux

6) Janusirsasana avec supports

7)

IN EX

EX IN

5R (g+d) Observation

IN EX

EX IN

1R + IN x5 + statique si besoin

8)

9) Matsyasana avec supports

10) contreposture au choix

IN EX  
EX IN  
bhrumani

x6

15R  
Essayer d'instaurer des RP + observation

ou ou

11)

3R bras et jambes à la verticale x6 Sentir le poids du corps au sol, les points de contact

IN EX IN  
EX IN EX