Association Présence d'Esprit
Étude et Pratique du Yoga

dans la position choisie :

choisir

1   observation / corps / souffle

2   in   ex   in   ex   in   × 4
avec de courtes pauses respiratoires
après l'inspir et après l'expir.

3   in   Hā 2"   (g/d) × 3
ex

4   in   ex   (g/d) × 3
ex   in

5   in   HR   g   verticaliser la jambe
g   sans chercher à
ex   la tendre   (g/d) × 3

6   in   × 6
ex

7   enrouler/
dérouler
le +
progressivement
possible

8   in   ex
ex   in   HR

9   in   ex   or HR
ex   in   × 4

10   HR   in   HR   × 4/5
ex

11   rajouter
HR si confort
in   ex   in   × 6
ex

12   in   × 6
ex

(choisir)

observation