








juin 2011 - séance en écho avec sa journée internationale du yoga le 21 juin - le soliste d'été
 Partage - lumière - énergie du feu - Ouverture du cœur

① massage pied avec petite balle
 bord externe - bord interne. je vais écraser la balle
 puis dans la transversale sous doigts de pieds. puis
 chaque orteille
 puis observation côté & côté D
 et ma verticale.

②  Appuis pied direction main de la diagonale
 Rester 1 Respiration
 puis ex →  Alternen 2x

puis 1x de chaque côté idem en ajoutant
 mvt tête sur ex  →  → 
 mvt tête revient




③ Progressivement amplitude Mvt et Respiration

 \xrightarrow{ins} par devant les bras montent \xleftarrow{ex}
 \xrightarrow{ex} par côté les bras comme un grand soleil \xleftarrow{ins} 4x

④ Equilibre

 \xrightarrow{ins}  $\xrightarrow{Respiration libre}$ 
 de l'arrondi dans les courbes épaules bases
 Respiration tranquille

puis avant autre côté $\downarrow \uparrow$ le pied rencontre le sol le sol me renvoie sa réponse jusqu'à la tête.

 puis les bras soulevés par devant sur l'ins
 paumes de mains bas de côté j'observe ma respiration
 \xrightarrow{ex}  \xleftarrow{ins} 4x
 suspension ins espace pubis menton

⑥ Repos



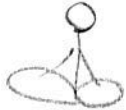
je laisse faire le poids
je laisse venir les sensations
je me laisse respirer

⑦ Pranāyāma

candra bhedana

la lune éclatant épanouissement.

agit sur le renouvellement de l'âme



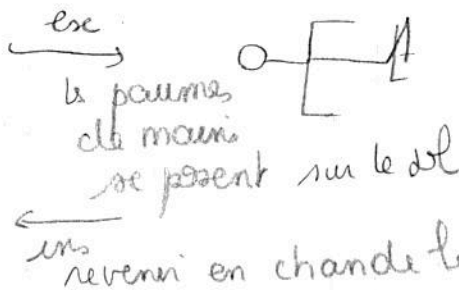
une par narine G (suspension au pas)
une par narine D

8 R puis laisse faire la respiration

⑧ Ouverture - Mvts. transmis par Jylue Molina en gymnastique artistique du Docteur Ehrenfried

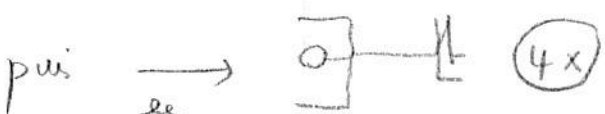


les deux poies au sol en chandeleur. paumes des mains direction genoux



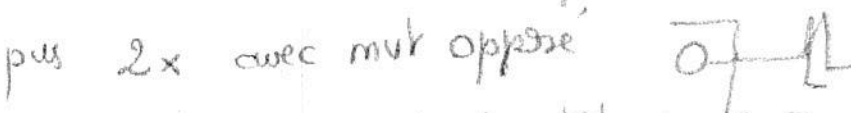
exc
les paumes de main se posent sur le sol
une
revenu en chandeleur

(4x)



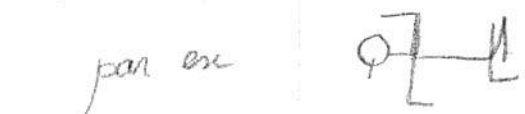
puis se (4x)

les deux des mains se posent à l'arrière (aller là où c'est possible)

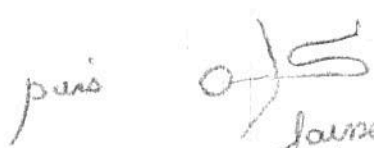


puis 2x avec mut opposé

puis 2x avec mut de tête en même temps que mut opposé de bras. laisser la tête décider du côté où elle veut aller



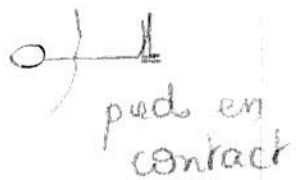
par ex



puis

laisser faire poids de bras dans le sol. Respiration douce

⑨ Posture commune pour cette journée internationale du yoga
Supra badha konāsana



pede en contact

puis le genoux s'ouvrent
Respiration libre



une intention d'ouverture du thorax - du cœur

respiration tendres - intimes Avec de et Avec l'autre et ouverture bassin

us apānāsana 1/2

je vais cueillir l'énergie du ciel

je me rassemble

je vais rencontrer l'énergie de la terre

Mains dos à dos

je dessine un cœur dans l'espace, porté au plus haut

puis je dessine un cœur immense et qui va jusqu'au sol

je porte ce cœur et je l'amène à moi

je l'offre au monde

je reçois en retour beaucoup d'amour et je le fais

grandir (grand cercle)

je remercie pour tout ce qui m'a été donné

j'admire la beauté du monde

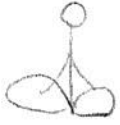
je m'ouvre au monde

mes mains se joignent près du cœur

mains jointes
namaste
je suis avec moi
et
avec les autres



4
mains jointes p^u du cœur
laisser venir ce qui est là



12
3 x son bouche fermée
temps de silence
puis laisser venir le son qui est là
voyelle ou autre
chacun à son rythme
si besoin rester à l'écoute des autres sons