

# Thème : Ouverture (2) et respiration Nadi shodana

1) a)   
 ↳ sternum vers l'avant  
 bras montent un peu, s'ouvrir

b) " "   
 rep. plusieurs fois

c)   
 rep. plusieurs fois

⑤ s'ouvrir aux ressentis du corps, du souffle, présence

2)   
 ↑ torsion   
 rep. en alternance plusieurs fois

• respiration ample Ujjayi

3)   
 • étirement bas du dos en tirant légèrement genoux à la fin de l'Expir.

4)   
 entrelacer les doigts, retourner paumes...   
 +IR x 3 chaque côté

⑤ / observation

5)   
 - rester qq respirations (4-6)   
 x1 chaque côté   
 en choisissant position bras

6)   
 +IR (ou 2...)

• adapter position du pied   
 + proche du sol si besoin

7) a) observation de la respiration   
 b) installer Nadi shodana

c) respiration naturelle, respirer le ciel bleu intérieur

Gratitudo !

