








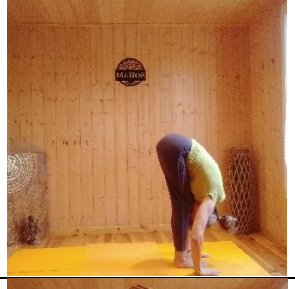




IN : Inspire, EX : expire, RPV : rétention poumons vides	LE SOUFFLE DIRIGE LA POSTURE	
<p>1-            Debout, aligné et dans l'aplomb du corps, les paumes des mains sont ouvertes vers l'avant. IN/EX            Rassembler les mains au centre de la poitrine : IN/EX</p>		
<p>2-            Sur l'IN, les bras s'étirent vers l'avant puis vers le haut, entraînant le corps dans une belle extension. Revenir dans l'axe et ouvrir les paumes vers l'extérieur sur l'EX pour amorcer la flexion avant.</p>		
<p>3-            En fin d'EX et en RPV, flexion avant -uttanasana-, avec l'intention de mettre en contact le bas ventre avec le haut des cuisses (afin d'éviter d'arrondir le dos)</p>		
<p>4-            Allonger la jambe droite, et ouvrir les bras dans une grande extension sur l'IN            NB : les orteils peuvent rester allongés au sol ou repliés compte tenu de la grande extension du haut du corps</p>		
<p>5-            Sur une RPV, venir allonger la jambe gauche pour installer la posture de la planche -chaturanga danda asana-</p>		
<p>6-            EX : poser les genoux au sol puis ventre, poitrine, front au sol</p>		

<p>7- Menton-gorge, mettre les épaules en recul et ouvrir la poitrine. IN, étirer la nuque en maintenant la proximité menton -gorge. Puis ouvrir complètement la gorge dans l'extension pour finaliser cette posture de cobra - bhujanghasana-</p>		
<p>8- EX lent pour ramener le menton à la gorge, effectuer une pression forte des mains au sol pour enrayer la tête, le haut du dos et continuer ainsi jusqu'à venir vous placer dans la posture du chien tête en bas -adho mukha svanasana-</p>		
<p>9- Déplacer le haut du corps vers l'avant et avec souplesse, amener la jambe droite entre les deux mains avant de prendre l'extension sur l'IN</p>		
<p>10- EX dans la posture d'Uttanasana</p>		
<p>11- IN dans l'extension</p>		
<p>12- EX, mains en Namaskar</p>		
<p>Reprendre idem côté gauche pour avoir un enchaînement complet d'une salutation au soleil.</p>		