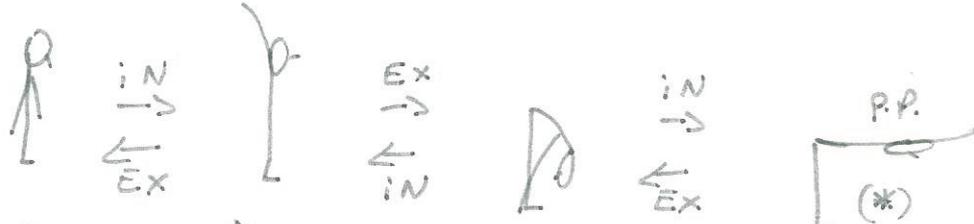
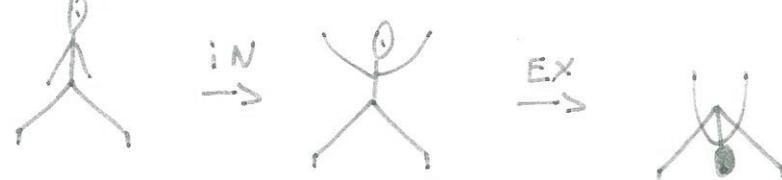


1. Respiration "SOURIRE"

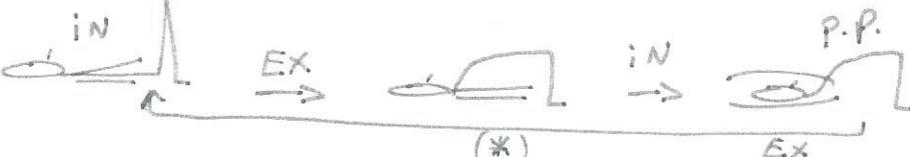
2.  P.P.   
 . 6 x dyn  
 . 6 Resp. stat.

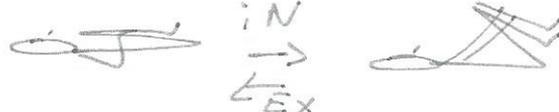
3.    
 . 6 x dyn.  
 . 6 Resp. stat. (\*)

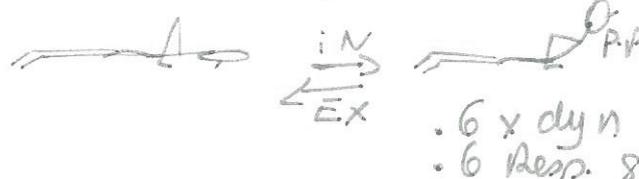
4.    
 . 3 x dyn  
 . 6 Resp. stat. (\*)

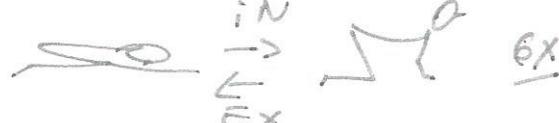
C.P.:  6x puis refaire de l'autre côté

5.  . 6 x dyn.

6.  . 6 x dyn

7.  6x

8.    
 . 6 x dyn  
 . 6 Resp. stat.

9.  6x

10.    
 . 6 x dyn  
 . 6 Resp. stat.

11. idem 9. + 7.

12.  IN = EX (Resp. abdominales)

Légende : IN = inspire / PP = poumon plein / EX = expire / PV = poumon vide / CP = contre posture

### 1. Respiration "Sourire"

3X

Debout, pieds légèrement écartés  
 IN profond = lever les bras par les côtés  
 PP = 3 à 5 secondes / entrelacez les doigts  
 EX = retourner les paumes vers le haut  
 PV = 3 à 5 secondes  
 IN = écarter les bras en « Y » avec un **sourire intérieur**, doigts écartés  
 EX = **vrai sourire** en baissant les bras par les côtés au ralenti



### 2. Arbre en équilibre

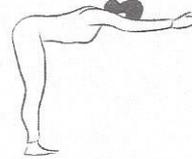
Debout, gros orteils rapprochés, talons légèrement écartés  
 IN = lever les bras par les côtés, paumes jointes et soulever les orteils  
 PP = 3 à 5 secondes  
 EX = baisser les bras et reposer les talons au sol



6 X en dynamique puis  
 6 Respirations statiques

### 3. Demi étirement postérieur

IN = lever les bras par devant / EX = à partir des hanches, fléchir le buste en avant  
 IN = relever le haut du dos que vous essayez d'aplatir / PP = 3 à 5 secondes  
 EX = à partir des hanches, fléchir le buste en avant  
 IN = redressez-vous en levant les bras d'abord  
 EX = baisser les bras



6 X en dynamique puis  
 6 Respirations statiques dans cette posture (\*)

### 4. Guerrier

Faire un grand pas en avant avec le pied G / IN = lever les bras par les côtés et plier le genou G  
 PP = 3' à 5' (c'est la posture classique)

Pour aller plus loin : EX = à partir des hanches, fléchir le buste en avant

IN = lever le bras D et ouvrir la poitrine vers le haut / PP = 3' à 5'

Retour dans le sens inverse / Faire 3 X en dynamique puis 3 à 6 Respirations statiques dans cette variante du Guerrier ou dans la posture classique

**CP : écart latéral des jambes**

IN : levez les bras (devant ou côté)

EX : penchez le buste en avant en amenant les bras vers l'arrière et vers le haut (6 x en dynamique)



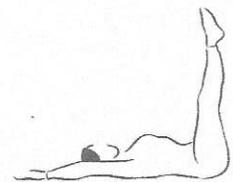
puis recommencer le tout de l'autre côté

### 5. Repos puis

Allonger sur le dos, genoux pliés sur le ventre, bras le long du corps

IN = amenez les bras en arrière et tendez les jambes à la verticale

EX = pliez les genoux et ramenez les bras le long du corps / Faire 6 X en dynamique



### 6. Table à 2 pieds



IN = rentrez le menton contre la fourchette sternale

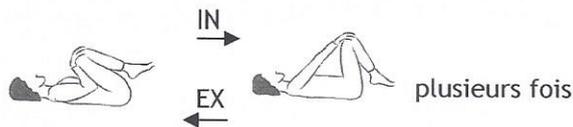
EX = montez sur les épaules, poitrine vers le haut

IN = gardez le buste et le dos relevé et amenez les bras vers l'arrière

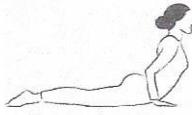
EX = retour en position de départ - déposer le buste et les bras

Faire 3 X en dynamique et rester 6 respirations statiques

## 7. CP : Apanâsana

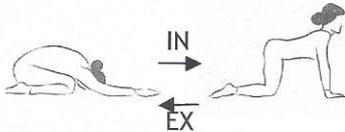


## 8. Cobra



Allongé sur le ventre, front au sol, mains de chaque côté des côtes  
IN = redressez le haut du dos et la tête en dernier (pas de poids sur les mains)  
PP = 3' à 5'  
EX = reposer le buste et le front en dernier sur le sol  
Faire 6 X en dynamique et rester 6 respirations statiques

## 9. quatre pattes



6 X en dynamique

## 10. Arc



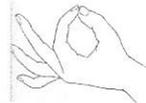
Allonger sur le ventre, front au sol, bras le long du corps  
IN = saisir les chevilles (ou s'aider d'une sangle)  
EX = sur place, décambler (bas du ventre plaqué au sol)  
IN = cherchez à lever les pieds vers le plafond et redressez le buste  
PP = 3' à 5'  
EX = reposer le buste et les cuisses sur le sol  
Faire 6 X en dynamique et rester 6 respirations statiques

## 11. CP : idem 9 (quatre pattes) et 7 (apanasâna)

## 12. Respirations abdominales : IN = EX Pendant 3 à 5 minutes



## 13. Assise silencieuse avec *Mudrâ* du non attachement



placer la *mudrâ* dans chaque main  
main droite posée au centre de la poitrine  
main gauche posée vers le bas sur le genou (ou cuisse)

Prendre conscience de l'énergie printanière et respirer en conscience.

Placer l'*Ujjâyî* :

IN = idée de se nourrir du nouveau (main D)

EX = laissez repartir l'ancien (main G)

Continuez le temps que vous souhaitez

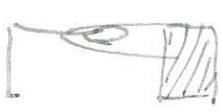
① En position d'assise confortable, se relier au Soleil levant. Quelques respirations libres.  
Mantra : "om surya ya namah"  
(prononcer ("ooooom sourya ya namaha"))

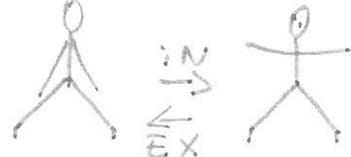
2x : iN = long / P.P. = 4" / Ex = mantra sonore  
2x : " / = 6" / "  
2x : " / = 8" / "

② Pour la suite des postures garder le rythme:  $\frac{iN}{1} \frac{P.P.}{1} \frac{Ex}{1} \frac{PV}{0}$   
iN = lever le bras par devant, coude étiré et toucher le mur + P.P.  
Ex = baisser le bras par devant  
bras G  
bras D  
3 à 6 x l'ens.

③  iN → Ex ←  
. 6x à G  
. 6x à D

④

 étirer la C.V. plusieurs respirations libres

⑤  iN → Ex ← (TORSION)  
Ex → iN ←



Rester 1 Resp. sur place  
3x alt. G/D

⑥  iN → Ex ←  
Ex → iN ←

⑦

 iN → Ex ←  
Ex → iN ← 6x

⑧  iN → Ex ←  
Ex → iN ←  
1x bras G  
1x " D  
1x 2 bras ) 3x l'ensemble.

⑨  Laisser s'apaiser le rythme cardiaque.

⑩  iN → Ex ←  
Ex → iN ← 3 Resp. statiques G: ) 2x  
3 " " D:

⑪  iN → Ex ← 6 à 8x  
⑫  3 à 6 Resp. Stat.

⑬ idem ① Visualiser le soleil au zénith (garder rythme 1.1.1.0)  
6x