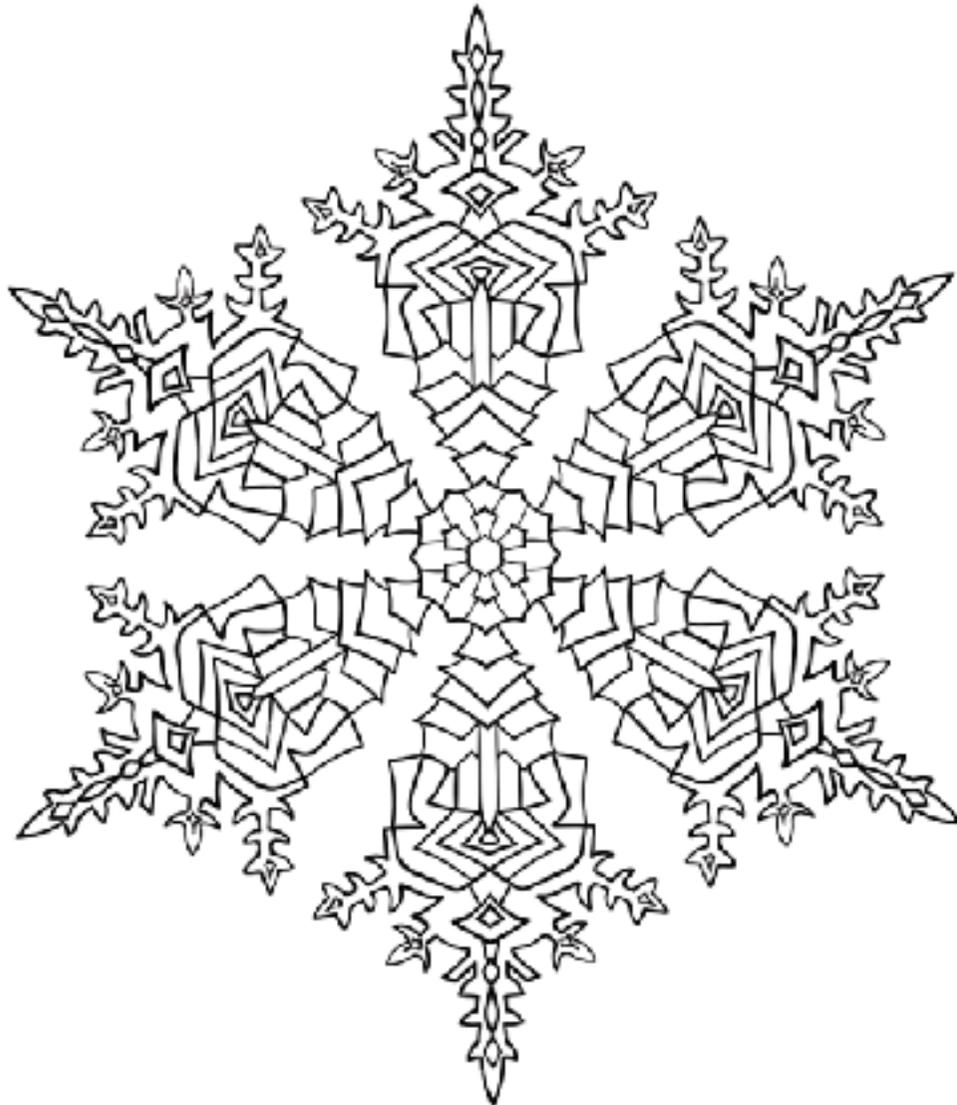


## Pratique de février

« Respirer c'est vivre. Mais respirer lentement, c'est vivre longtemps. » André Van Lysebeth

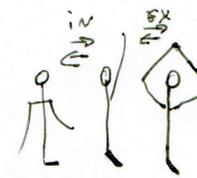


## Respiration

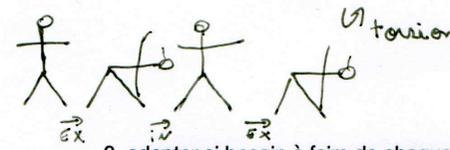
**ujjayi** (respiration freinée dans la gorge),  
rétention (poumon plein, poumon vide)



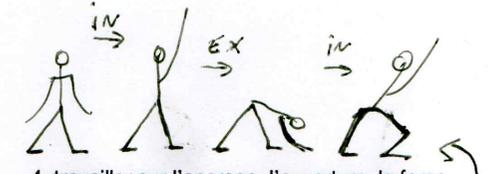
1. Accueil  
observation souffle  
ventre, poitrine, sternum



2. équilibre



3. adapter si besoin à faire de chaque côté



4. travailler sur l'ancrage, l'ouverture, la force de chaque côté en dynamique et en statique



5. dynamique puis statique  
observer le souffle



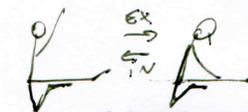
6. observation



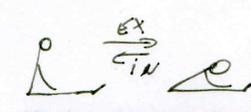
7. dynamique + statique ou puis



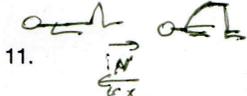
8. enchaînement (si des postures ne conviennent pas les remplacer)



9. dynamique + statique  
tenir le ventre et le plancher pelvien



10. pince douce en dynamique et statique



11.



12.



13. Relaxation contraction décontraction  
avec rétention puis relaxation avec observation du souffle



14. Pratiloma ujjayi (inspiration par les deux narines, expiration et inspiration à gauche; expiration et inspiration par les deux narines; expiration et inspiration à droite; expiration par les 2 narines)