



Séance posturale de 45 mn environ

Essentiel : temps de pose entre chaque posture et revenir au ventre avec une respiration ventrale en ujjayi

- 1) **(5 mn) Debout**, balancer le corps à D et à G avec les bras.
Quelques postures d'ancrage, et étirements (**souffle ventral normal**).
2 mouvements de karaté, avec prise de conscience du **ventre**.

- 2) **(10 mn) Assis ou (couché)** articulations **synchronisées avec le souffle en ujjayi**.

- 3) **(5 mn) Série dynamique** : 2 ou 3 mouvements dynamiques. **Synchro avec souffle**.
Respiration ventrale entre chaque mouvement, sur les talons, front au sol.

- 4) **(20 mn) Séance posturale**
 - **Equerre** : **jambes contre le mur, respiration complète, prolonger l'expir. Etirements en** poussant sur les talons, dos bien posé au sol
 - **½ chandelle** départ pieds à plat au sol ou contre le mur, en 2 fois : d'abord soulever le bassin, puis redescendre. **Bien synchroniser souffle et mouvements**.
 - **Poisson (respiration en haut)**.
 - **Pince couché** : après les étirements replier les jambes sur le ventre, percevoir le dos qui s'étale, et la **respiration ventrale spontanée**.
 - **Crocodile**, ou sphinx avec préparation dynamique puis statique. **Percevoir et observer la respiration ventrale c/ le sol**. Possibilité de travailler la détente dans la posture.
 - **½ sauterelle**.
 - **1/2 pont** : observation du corps, de la colonne, **synchronisation du souffle**.

- **Torsion couché**, pieds à plat par terre (petit bassin) **observer placement final du souffle.**
- **Balancement sur le bassin**, genoux ramenés sur le ventre, mains sous les genoux.
- **Etirements avec le souffle.**

5) (5 mn) **Relaxation.**

1. Bien allongé, confortablement et couvert.
2. Relaxation : détendre chaque partie du corps en commençant par le bas du corps.
Souffle dans le ventre