









Pratique autour de l'arbre : **VRIKSHĀSANA**





1)  10 R en visualisant le souffle qui circule le long de la C.V ou "arbre de vie"


2)  mouvements de nuque → 3 x "oui"
→ 3 x "non"




3)  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  x 3 x 2
avec nuque et bras souples

4)  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$ x 3



5)  $\frac{i}{e}$  x 3 puis 3 R en statique


6)  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$ x 3 x 2

7)  6 R x 2

8)  $\frac{i}{e}$  $\frac{e}{i}$  x 3

9)  10 R

10)  $\frac{i}{e}$  x 3 puis 6 R

11)  $\frac{e}{i}$  x 6

12)  10 à 12 R



« L'arbre
c'est la puissance
ce qui lentement
épouse le ciel. »

S^T EXUPÉRY

novembre 2014