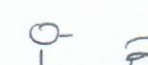


Séance du 26 mai

Présence aux sensations
dans la région des hanches.

1.  1.
2.  → Rotation interne et externe (4x) dyn c/c
3.  Apanasana (3x) stat
 Ardha Pawanmuktasana (3x) dyn c/c
4.  Assis
 (4x) dyn c/c Rotation interne et externe de la hanche
5.  Sur les genoux Faire #4 puis #5 en (dyn) le rotation de la hanche
] Mouvements pour comprendre le rotation de la hanche
6.  Balasana actif (3x) dyn puis (3x) stat
7.  neutre
 neutre
 externe
 (2x) c/c
8.  Baddha Konasana
1) En rotation interne
2) En rotation externe
9.  Apanasana
10.  Setu Bandha
11.  Savasana

Emphases

- 1) Bassin neutre
- 2) Rotation interne
vs
rotation externe
- 3) Hanches parallèles