

SEL: Equilibre doux

1. $\circ \rightleftharpoons \text{L}$ Centration



2. $\circ \Delta$ Cercles avec les chevilles etc $\textcircled{2x}$ dyn sens horaire
 $\textcircled{2x}$ dyn sens contraire



3. $\circ \searrow \quad \circ \swarrow$ Dorsiflexion/flexion plantaire $6x \text{ à } 8x$ $\textcircled{\text{dynam}}$

4. $\circ \text{L} \quad \circ \searrow \quad \circ \swarrow \quad \circ \text{L}$ $\textcircled{\text{dynam}}$ $\textcircled{4x}$ toujours m^e côté
 Supta Padangustasana I Refaire autre côté


5. $\circ \Delta$ 3 à 4 resp. etc Supta Padangustana I $\textcircled{\text{stat}}$


6. $\circ \rightleftharpoons \quad \rightleftharpoons \circ$ $\textcircled{4x}$ dyn Tadasana
 2x stat


7.  $\textcircled{2x}$ dyn puis  $\textcircled{3x}$ dyn
 → Bloc entre les pieds
 → Talons soulevés


8.  puis  ici le pied au sol est à 45 degrés Refaire une côté
 peut avoir une légère flexion du genou *Ne pas sortir la branche en appui

9. \circ Uttita Padangustasana I puis \circ possible de lever le pied pour le décoller du bloc $\textcircled{\infty}$
 Talon surélevé

10.  Ardha Uttanasana 2 à 3x

11.  Accepter le $\textcircled{3x}$ stat etc
 1) 4 pts ancrage
 2) Allonger jambes

12. $\circ \rightleftharpoons \text{L}$ puis  Setu Bandha $4 \text{ à } 6x$ stat
 3) Hanches à niveau
 4) Bassin stable

13.  Essuie $\textcircled{8x}$ \textcircled{N} 14. $\circ \rightleftharpoons$ Savasana
 glacie dyn