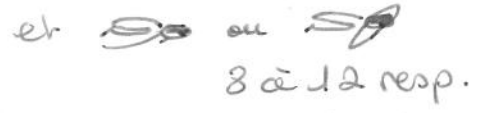
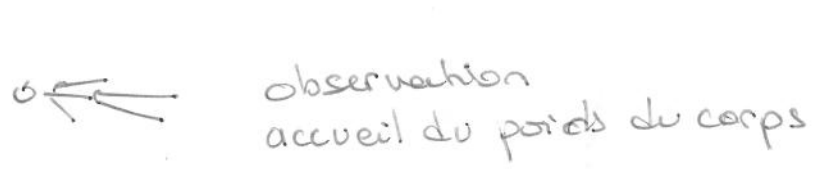
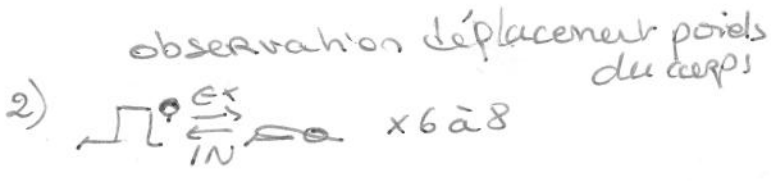
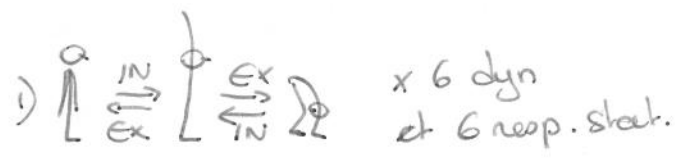


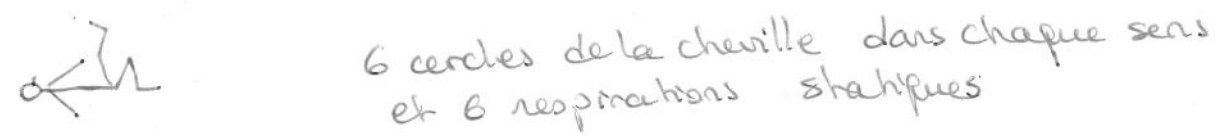
# "Retours Singuliers"

observation  
IN libre  
Ex Nombriil et la Relation au Sol

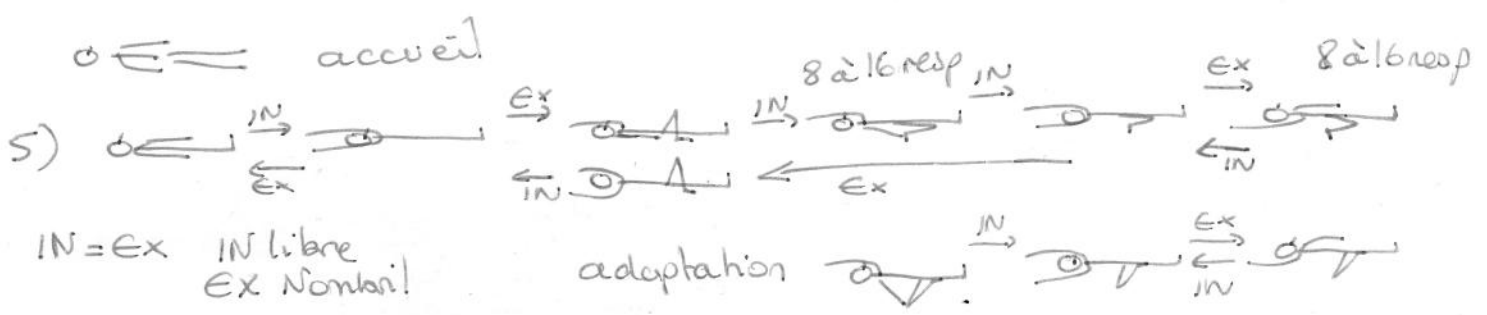


4) auto massage, das au sol

- \* cuisse gauche
  - pétrir de la hanche au genou x 3
  - avant - côté ext. - arrière - côté int.
  - tapoter les 4 faces
  - frictions
- \* masser le genou, déplacer le peau sur l'articulation
- \* Placer les pouces sous le genou les doigts sur le tibia  
glisser du genou à la cheville avec pression sur le mollet x3
- \* malaxer le mollet
- \* friction de la cheville
- \* étirer délicatement chaque arête et 3 cercles dans chaque sens, l'autre main tient aussi le pied

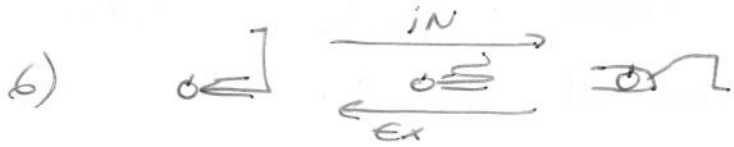


observation 2/3 minutes puis faire autre côté



selon besoin x 6 à 8

GetD



x 2 ou 3 dyn  
 x 2 avec 1 resp dans chaque posture  
 et 6 resp chaque posture

Repos



observation stabilité  
 Pratiloma Ujjayi IN = EX

- IN 2 narines
- EX narine G
- IN narine G
- EX 2 narines
- IN 2 narines
- EX narine D
- IN narine D

x 4 à 6 et écoute