

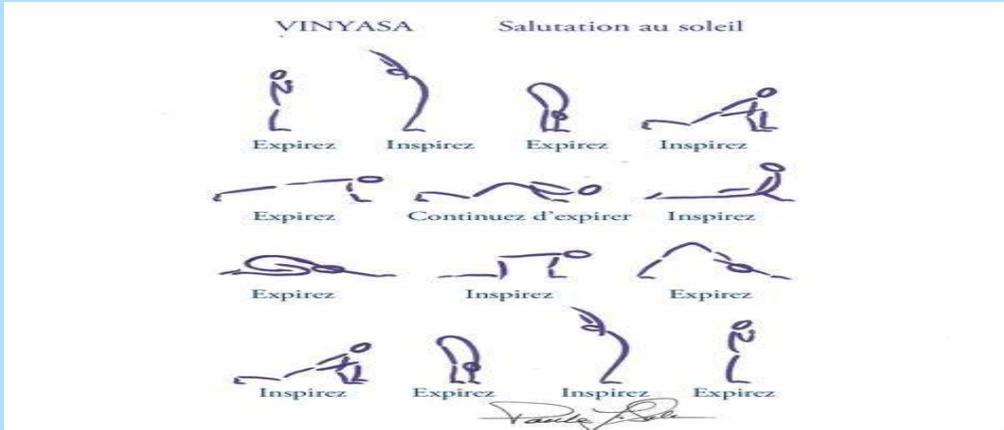
Les paramètres de la pratique en fonction des thèmes

Thèmes	FAMILLE DE POSTURES	FORMES DE PRATIQUE	RESPIRATION dans la pratique	PRANAYAMA
S'apaiser	En fermeture En équilibre En torsion	En dynamique En enchaînement	Expiration profonde sur les fermetures	L'escargot L'ascenseur Le ballon Alternée avec inspiration par la narine gauche Les paliers à l'expiration Mains ouvertes / mains fermées
Se stimuler	En équilibre En ouverture	En statique En mixte	Inspiration profonde sur les ouvertures	Kapalabati Alternée avec inspiration par la narine droite Les paliers à l'inspiration
Se stabiliser	En équilibre En fermeture En ouverture En torsion	En mixte En enchaînement En statique	Inspiration = Expiration	Respiration alternée classique Respiration de la lumière avec les mains

Les salutations en fonction des thèmes

Salutation apaisante avec passage dans la posture de l'enfant

J'aimerais trouver une autre image pas top celle là



Salutation stimulante avec sauts



Salutation stabilisante

