

Séance d'une heure et quart

Qui soutient la capacité respiratoire et fait se sentir apaisé, léger

Pour pratiquants/tes de yoga assidus/es depuis plusieurs années !

1. **Allongé sur le dos**, concentration sur le son du souffle quelques instants (1' à 2')
2. **Assis en tailleur**, dos redressé menton rentré : faire la technique de respiration **Kapalabhati** 16 respirations - forcées abdominales - suivies de :
3. **Ujjayî Anuloma** 6 cycles avec concentration sur le son du souffle et rétention de souffle de 3'' avec poumons pleins, après inspire (ou après expire si hypertension !)
(Technique pour 1 cycle :
 - Inspire avec les 2 narines avec pincement à la gorge de l'Ujjayî)
 - Expire avec narine gauche en bouchant la narine droite
 - Faire ces 2 mouvements idem mais expire avec la narine droite)
4. **La ½ chaise (Ardha-Uthkata Asana)** : 4 fois (Technique : Debout, pieds joints, doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus. A l'inspire, déployer les bras vers le ciel sans cambrer ni lever le menton. A l'expire, flexion des genoux, chevilles et hanches, sans lever les talons ni pencher le buste vers l'avant. A l'inspire, retendre les membres inférieurs. A l'expire, baisser les bras. Après avoir fait 4 fois cette posture, faire directement, sans position de repos debout :
5. **La flexion avant debout (Uthana Asana)** : 4 respirations (Technique : Debout, pieds joints, doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus. A l'inspire, déployer les bras vers le ciel sans cambrer ni lever le menton. A l'expire, flexion avant sans plier les genoux mais en relâchant complètement le haut du corps depuis la taille, penser de relâcher la nuque aussi 😊. Après 4 respirations, revenir à la verticale à l'inspiration et baisser les bras sur l'expire.) Repos sur le dos.
6. **L'"élimination", en ½ lotus (Eka pada Padma Apana Asana)** : 3 respirations G/D (Technique : A plat-dos, fléchir genoux G en demi-lotus, cou-de-pied mis sur plis de l'aine droit, fléchir genou D en Apana, sur le buste : rester 3 respirations puis faire idem de l'autre côté. Attention à vos genoux ! Faire ensuite 3 respirations avec Apana asana 2 jambes genoux sur buste.
(Si problèmes aux genoux, faire le ½ pont avec cheville G posée sur cuisse D 3X et idem de l'autre côté et finir comme ci-dessus avec 3 respirations en Apana asana 2 jambes fléchies sur le buste (élimination), menton rentré, bras entrelacés sur les genoux.



Cfey BANSURI

7. **Le Chat (Marjaria Asana)** : 3 respirations G/D (Technique : à 4 pattes, dos et tête à plat, visage face au sol. Tendre sur l'inspire le bras G et la jambe D dans l'axe du dos. Après 3 resp., reposer main D et genou G au sol et faire idem avec les 2 autres membres)
8. **La Chandelle (Sarvanga Asana)** en 5 variantes = 12 mouvements en tout. A ne faire que si vous connaissez cette Asana et que vous y êtes à l'aise (assise sur épaules et occiput). Attention aux contre-indications : Hypertension, Hyperthyroïdie, Glaucome, Insuffisance cardiaque, Hernie cervicale ! **Si contre indiquées, faire les mêmes mouvements des jambes avec le dos au sol ... :**
 - a) **Flexion du genou (G)** sur front ou oreille G sur expire, jambe D à la verticale, inspire, redresser – idem genou D **1X G/D**
 - b) **Flexion avec les 2 genoux, idem ci-dessus mais 2X**
 - c) **Flexion jambe G tendue, amener pied vers le sol (sur expire) remonter sur inspire et faire idem de l'autre côté 1X G/D**
 - d) **Idem c) mais avec les 2 jambes jointes et faire mouvement 2 X**
 - e) **En Sarvanga : inspire : écarter largement les jambes tendues** tout en restant à la verticale avec le bassin. Expire : fermer les jambes. **4 X**
9. **Assise en Badha Kona Asana**, avec bassin et dos redressés. (Technique : genoux fléchis et ouverts sur les côtés, plantes pieds jointes saisies et talons ramenés vers le périnée. Attention de doser correctement l'ouverture de vos hanches). **8 respirations Concentration sur le son du souffle.**
10. **La Barrière (Parigha Asana) : 3 respirations G/D**
(Technique : debout sur les genoux, prendre jambe G tendue sur le côté, pied G amené de face. Cuisse D bien verticale. Entrelacer les doigts, paumes retournées, coudes tendus. Sur inspire, lever les bras à la verticale, sur expire, flexion latérale du buste : rester 3 respirations en laissant l'expire emporter votre buste vers la jambe tendue, le bassin reste de face ! Inspire, redresser le buste à la verticale. Expire, baisser les bras. Faire idem de l'autre côté)
11. **Reprise de l'assise en Badha Kona Asana**, voir point 9) ci-dessus : **8 respirations Concentration sur le son du souffle.**
12. **Thataka Mudra 6 – 8 – 12 respirations** tenues (séance avec ou sans mudra en fonction du temps à disposition !) (Technique : à plat-dos, jambes serrées, genoux tendus, talons et gros orteils serrés, corps aligné, menton rentré. Doigts entrelacés paumes retournées coudes tendus. A l'inspire, déployer les bras pour poser les mains derrière la tête au sol. Rester pour les respirations à faire puis revenir avec les bras le long du corps) **Concentration sur l'inspire : du coccyx à la fontanelle, à l'expire redescendre sur le périnée**



13. Assis en tailleur, dos redressé menton rentré :

Nadi Shodhana 6 cycles avec concentration sur Hrudaya sur expiration et rétention de souffle spontanée (!) après inspire, 3'', si tout va bien et que vos narines sont bien dégagées. Technique pour 1 cycle :

- Inspire avec narine gauche en bouchant la narine droite
- Expire avec narine droite - Inspire narine droite - Expire narine gauche)

Attention ! Si hypertension, faire **8 cycles** de Nadi Shodhana sans rétention de souffle. Si vos narines sont bouchées ou si votre vécu émotionnel est compliqué, préférer la technique de Ujjayî Anuloma avec l'expiration plus longue. Sa technique est décrite en début de séance... Merci.

14. Rester encore +/- 2' assis, concentration sur nâsâgra, ce point est juste en dehors du corps vers le bout du nez

Prenez le temps de faire cette séance. Si vous n'en avez pas suffisamment et que l'adaptation de Thataka mudra n'est pas suffisante, reportez cette pratique à un moment plus propice SVP. Merci

Belles pratiques !

Sion, le 02.06.2020

Lucie Pfefferlé

Une pratique régulière, même si ce n'est qu'une fois par semaine, apporte bien plus qu'une pratique excessive sur quelques semaines suivie d'un arrêt complet !