



Séance nettoyage des toxines - Résistance aux problèmes ORL

A l'attention de toute personne ayant l'habitude de pratiquer selon l'enseignement traditionnel que je propose. Merci de prendre vos fiches pour les techniques respiratoires/LP

Commencer par un temps de repos en Shava asana +/- 2'

- 1) **Kapalabhati** debout 12 resp. + Ujjayî en samasthiti 4 resp. 3X **Δ C.I. règles, grossesse !**
ou) Ujjayî Anuloma 6 cycles, avec Mula bandha tenu
- 2) **Vira Bhadra asana** (le guerrier) 1 resp. G/D puis 2 resp. G/D
- 3) **Uthita parshva kona asana** (debout flexion de face sur jambe mise en avant) 2x G/D en alternance + 1X G/D tenue **Δ C.I. hernie discale !**
- 4) **Apana asana** (élimination), sur le dos, flexion des genoux sur buste, 3X G/D + 2 jambes
- 5) **Matsya asana** (le poisson) sur le dos, nuque cambrée, variante avec jambe tendue. 3 resp. **Δ C.I. hernie discale !** Ou **rester en tailleur si problème de nuque**
- 6) **Sarvanga asana** (chandelle) 8-12 resp.
Δhernie discale, hyper-tension-tyroïdie-glaucome-cœur !
ou, si C.I. Suptha pada angustha asana (triangle sur le dos) 8-12 resp.
- 7) **Uthitha pada angushta asana** (debout pieds écartés, flexion avant saisir les chevilles ou genoux, cambrer les lombaires, tête relevée) 6 resp. **Δ C.I. hernie discale !**
retention poumons vides 3''+ Uddhyana bandha **Δ C.I. hernies, hypotension !**
- 8) **Hala asana** (charrue) 3 resp. **Δ les contre-indications sont idem chandelle point 6) !**
ou **Danda Asana** 6 resp. avec mouvements du bassin (Inspire cambrer/Expire dos rond)
- 9) **Bhujangâsana** (corbra) avec bras dans le dos **Δ C.I. règles, grossesse, hernies !**
ou si C.I. **Adho mukha shvana asana** (chien tête en bas, évent. à 4 pattes) 4 resp.
- 10) **Upavishta kona asana** (triangle assis avec jambes écartées, flexion avant, lombaires redressées) 6 resp. + **Purvothana asana** (mains derrière bassin, flexion arrière) 3X
- 11) **Siddha asana** (Sage, sorte d'assise en tailleur avec hanches plus ouvertes, avant-bras posés sur genoux, coudes et doigts tendus...) 4 resp. G/D
- 12) **Nadi shodana** (respirations lentes alternées, sans ujjayî) 6 cycles avec Mula bandha (contraction des muscles en-dessous du nombril) tenu
Rester un moment, +/-2', assis en tailleur, dos redressé, épaules ouvertes, avec intériorisation, avant de se mettre sur le dos en position de repos **shava asana**

Les propositions de remplacement indiquées par "ou" sont à suivre si vous avez de contre-indications indiquées par "Δ"

Belles pratiques !



Soutien à l'élimination (intestinale, rénale et cutanée) 1 fois par semaine

1. **Shava Asana** (posture de repos sur le dos) détente consciente 1' à 2'
2. **Kapalabhati** 18 resp. (3^{ème} semaine : 24) respirations forcées abdominales
+ **Ujjayî Vilôma** 6 cycles, prendre vos fiches techniques (si C.I. faire Ujjayî Anulôma)
3. **Thâda Asana** (debout, tronc d'arbre, pieds joints) lever 3X talons et bras + étirement
4. Puis, sans repos, **Uthkata Asana** (chaise, "s'asseoir" le dos vertical) 3 X avec bras baissés, suivis d'1 X 1 respiration (3^{ème} sem. : 4 X puis 2 X 1 respiration)
Repos debout
5. **Nata Raja Asana** (le danseur, en équilibre debout, sur 1 pied)
en 2 temps :
- 3 resp. regard à l'horizontale, genou gauche fléchi talon au fessier tenu par main G/bras droit tendu devant/3 resp. en inversant le tout
Éventuellement idem mais avec flexion avant du buste, regard à l'horizontale
6. **Apana Asana** (éliminations, plat-dos, flexions genoux sur buste, encercler avec bras)
3 resp. genou G plié/3 resp. genou D plié/ + 3 resp. 2 genoux pliés
7. **Marjaria Asana** (le chat, 4 pattes) 3 X : inspire : lever et tendre à l'horizontale j. G et bras D, tenir 1 resp. puis reposer sur expire. Idem j.D et b.G : 1 resp.
8. **Sarvânga Asana** (chandelle bien redressée) 8 respirations. Si contre-indiquée :
Suptha Parvatha Asana (montagne couchée) 6 resp. bras déployés, coudes tendus (ou Badhakonâs. sur le dos, plantes des pieds jointes si trop lombaires trop cambrées)
9. **Variantes de Sarvânga Asana** : 1X genou plié / G puis D
1X jambe tendue/G puis D. Puis 3 respirations en charrue (flexions 2 jambes tendues, pieds au sol ou vers le sol) **Si C.-I.** : faire les mouvements jambes idem avec dos au sol
10. **Urdhva Mukha Asana** (debout : ouverture des épaules mains dans le dos, pouces vers fessiers puis tournés vers le sol... et de la gorge, visage tourné vers le ciel) 3 X puis 1 respiration
11. **Paschimôthana Asana** 6 resp. (3^{ème} semaine : 8 resp.) suivie, sans repos, de **Purvôthana Asana** 3X (3^{ème} semaine 4 X) ou ne pas faire si contre-indiquée ou pas assez de force pour le faire
12. **Détente consciente** avec la respiration pendant 1 minute suivie de **Ujjayî Anuloma** 6 cycles (voir fiche technique) : allonger un peu l'expiration si vous pratiquez le soir... ou l'inverse si vous pratiquez le matin ou dans la journée.

Bonnes pratiques !

18 mars 2020



Lucie Pfefferlé