



## Séance de soutien

Si vous êtes globalement stressé/e depuis plusieurs jours, la pratique posturale sera difficile à mettre en œuvre ou sera peut-être limitée. Dans ce cas, prendre un moment pour respirer consciemment :

**Se mettre en position assise**, sur le tapis ou une chaise, dos redressé. **Faire les mouvements respiratoires** (soit seulement avec la cage thoracique, épaules déployées – soit avec des mouvements des bras levés et baissés) **en ressentant l'air passer**, des narines jusqu'aux bronches... Puis ressortir par le même chemin : cela calme le rythme respiratoire et le rythme cardiaque, dans un cercle bénéfique qui déconnecte le mental du tourbillon des pensées.

La respiration **ujjayî** (légère contraction dans la gorge) est possible mais **pas indispensable** et même parfois impossible à mettre en place sans risquer d'aggraver l'éventuelle sensation oppressante dans la poitrine. Si la pratique posturale est envisageable, **voici une proposition de séance** :

En **Shavâsana**, allongé sur le dos si possible ou assis, éventuellement sur une chaise :

Détente consciente avec **respirations lentes, profondes** comme indiqué ci-dessus avec **attention dirigée sur le nombril**, éventuellement avec les **mains sur le ventre**, pour 2 ou 3 minutes

**UJJAYÎ ANULOMA 2 fois 3 cycles (avec une pause entre 2)** : respirations (par le nez si possible)

- Inspire avec narine gauche en bouchant la narine droite / Expire avec 2 narines ouvertes
- Inspire avec narine droite en bouchant la narine gauche / expire avec 2 narines ouvertes = 1 cycle

**Après cela, faire une pause assise d'une minute avant de continuer**

**THADÂSANA** (tronc d'arbre) debout, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus : lever les bras et les talons sur inspiration, redescendre sur expiration 6 fois. Puis relever les bras à l'inspire et rester 6 respirations avec les bras levés mais en gardant les talons au sol. Baisser les bras sur expire.

**Faire une pause assise avant de continuer, environ 1'**

**DANDÂSANA** (bâton ou punition) assis à l'équerre, jambes jointes et genoux tendus : lever les bras à l'inspire, les baisser à l'expire. Faire 1 fois le mouvement des bras par devant, puis 2 fois latéralement. Continuer en levant les bras en croix + dos redressé. 3 fois gauche et droite en torsion sur expire

**Faire une pause assise, avant de continuer, environ 1'**

**THATAKA MUDRA** allongé sur dos (si possible), bras avec coudes tendus

6 mouvements des bras (déployés au-dessus de la tête sur inspire et abaissés sur expire). Puis bras déployés, rester 6 respirations avec concentrations (si possible) sur la gorge à l'inspire, sur le nombril ou gros orteils à l'expire

**Faire une pause sur le dos ou assise avant de continuer, environ 1'**

**BADHA KONÂSANA** tenir 6 respirations lentes et fines, assis avec dos redressé, éventuellement adossé, genoux pliés, plantes des pieds jointes, talons amenés vers périnée, menton rentré vers la gorge, nuque alignée avec le dos. **Faire une pause avant de continuer, environ 1'**

**UJJAYÎ PRATILOMA** 4 fois : Inspire 2 narines / Expire narine gauche/Inspire narine gauche / Expire 2 narines/Inspire 2 narines / Expire narine droite/Inspire narine droite / Expire 2 narines  
Ou éventuellement comme au début de la séance **UJJAYÎ ANULOMA** 2 fois 3 cycles

Si ces techniques sont des prises de tête, rester assis ou allongé confortablement : **respirations lentes + pensées positives, affirmatives ! Bonne Pratique ! Sion, le 18.03.2020** Lucie Pfefferlé