

Séance de Yoga à pratiquer pour garder la forme et l'harmonie

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 Ujjayî Anuloma 6 cycles avec concentration sur le son du souffle à l'inspiration et sur le nombril à l'expiration
(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)
3. **La ½ lune (Ardha-Chandra Asana)** : 3 respirations Gauche puis Droite
(Technique : Debout, pied gauche sur haut intérieur cuisse droite, genou gauche très fléchi ouvert sur le côté (Si besoin, ajuster la flexion en posant le pied plus bas sur la jambe). A l'inspire, déployer les bras, coudes tendus, paumes jointes, regard vers le sol, 2 mètres devant soi. Rester 3 resp. puis à l'expire, baisser les bras. Faire idem de l'autre côté)
4. **Le ½ Pont (Ardha Sethu Bandha Asana)** : 4 mouvements, levée du bassin sur inspire
(Technique : allongé sur le dos, flexion des genoux, talons posés vers bassin, pieds et genoux serrés, menton baissé vers le sternum)
5. **Le Pigeon (Kapotha Asana)** : 3 respirations G/D
(Technique : Assis sur talon droit, jambe gauche tendue vers l'arrière, buste redressé, mains sur genoux droit : rester 3 respirations puis faire idem sur talon gauche)
(Si difficultés aux genoux, faire Apana asana (élimination) sur le dos avec jambe droite tendue et genou gauche fléchi sur le buste, mains dessus, menton rentré, idem gauche et droite pour 3 respirations)
6. **La Chandelle (Sarvangha Asana)** : 12 respirations si vous connaissez et que vous êtes à l'aise (assise sur épaules et occiput) Attention contre-indications : Hypertension, Hyperthyroïdie, Glaucome, Insuffisance cardiaque, Hernie cervicale !
Si c'est contre-indiqué : Prendre seulement les membres inférieurs levés et tendus, les saisir avec les mains à la hauteur qui convient, dos à plat, menton rentré : travailler sur l'expiration pour détendre et non sur la force physique SVP) Rester 12 respirations, éventuellement avec pieds au mur



7. **Flexion avant debout (Uthana Asana)** : 6 respirations
(Technique : pieds joints, lever les bras coudes tendus, flexion avant sur expire, relâcher tout le haut du corps mais garder les genoux tenus. Remonter sur inspiration, évent. plier les genoux pour soulager le dos)
Ne pas faire si hypotension, sinusite chronique, hernies ! Alors, faire alors l'assise à l'équerre, jambes tendus et jointes, bras levées et coudes tendus : 6 respirations
8. **Suptha Badha Kona Asana** sur le dos, bras déployés derrière la tête : 6 respirations
(Technique : plier les genoux, plantes des pieds joints, talons vers périnée, allongé sur le dos, bras derrière la tête ou en croix si problème d'épaules...)
9. **La table (Tchatush Pada Pitam Asana)** assise sur pieds et mains : 4X ou 4 resp.
(Technique : assis avec genoux fléchis, pied écartés amenés à 30cm du bassin, idem avec les paumes (ou les poings) derrière le bassin. A l'inspire, lever le bassin et mettre la tête en arrière. Redescendre sur expiration.
10. **La montagne (Parvatha Asana)** : 8 respirations + 4 resp en flexion avant ou 12 resp.
(Technique : assis en tailleur ou ½ lotus ou lotus, dos redressé, menton baissé, sur l'inspire déployer les bras vers le haut, coude tendus, doigts entrelacés et paumes retournées si possible. Rester le nombre de respirations ou éventuellement faire des mouvements des bras, monter à l'inspire, descendre à l'expire)
11. **Thataka mudra** : (allongé sur le dos, bras déployés derrière la tête, pieds serrés, genoux tendus) rester 12 respirations. Concentration sur l'inspire : du coccyx à la fontanelle, à l'expire redescendre sur le nombril
12. **Assis en tailleur**, dos redressé menton rentré : faire la technique de respiration **Ujjayî Anuloma** 6 cycles avec expirations plus longues que l'inspire, sans forcer le souffle. Concentration sur le son du souffle à l'inspiration et sur le nombril à l'expiration

Ou faire **Nadi Shodhana** 6 cycles, 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)
13. **Rester encore un instant assis, le mental neutre et l'esprit léger...**

Si vous avez peu de temps, ne faire que les points 1/2/3/8/10/13 ou bien 1/2/3/11/12

Belles pratiques !

Sion, le 30.04.2020

Lucie Pfefferlé