

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

- 1) **Kapalabhati** debout/pieds écartés/genoux pliés/dos légèrement fléchi/12 resp. forcées + Ujjayî en samasthiti (debout) 4 resp. = faire 3X les deux techniques à la suite  
**Ou Ujjayi Anuloma (si problèmes de ventre/règles/grossesse)** 6 cycles (voir fiche technique)
- 2) **Vira Bhadra asana** (le guerrier debout) 1 resp. G/D puis 2 resp. G/D
- 3) **Uthita parshva kona asana**, 2x G/D en alternance + 1X G/D tenue. (debout, pieds écartés de face (gauche en avant, droite en arrière) : flexion avant buste vers jambe tendue
- 4) **Apana asana** 3X G/D (plat-dos, flexion 1 genou sur buste, puis l'autre)
- 5) **Matsya asana** (plat-dos, cambre la nuque, haut tête au sol) variante avec jambe tendue 3 respirations tenues ou (idem mais jambes en tailleur si besoin)  
**Ou, si problèmes nuque ou lombaires : Apana asana (2 genoux sur buste)** 3 resp.
- 6) **Sarvanga asana (chandelle)** 8-12 resp.  
**Ou, si problèmes nuque/hypertension/hyperthyroïdie/glaucome/insuffisance cardiaque**, faire triangle sur le dos **Suptha pada angustha asana** 8-12 resp.
- 7) **Uthitha pada anguahta asana** 6 resp. (debout, pieds écartés largeur bassin, flexion avant pour saisir arrière jambes et cambrer lombaires (adapter selon possibilités) lever le visage vers le ciel) si possible rétention poumons vides B.K. 3'' et Uddhyiana bandha (**ne pas faire si hypotension, grossesse, hernies lombaire, cervicales, hiatale !**)
- 8) **Hala asana** 3 resp. (prendre chandelle puis descendre pieds vers sol jambes tendues)  
**Ou, si problèmes idem que pour chandelle, Danda Asana (équerre assise)** 6 resp.
- 9) **Bhujangâs.** (cobra) bras devant ou dans le dos, 3X ou respirations  
**Ou Adho mukha shvana asana (chien tête en bas)** 3 respirations tenues
- 10) **Upavishta kona asana** 6 resp. (Triangle assis, jambes écartées, flexion avant, dos droit) **suivi de Purvothana asana** 3X jambes écartées (Toboggan)
- 11) **Siddha asana** 4 resp. G/D (le sage, assis en tailleur genoux très écartés, talons l'un sur l'autre ou devant l'autre, coudes tendus, poignets sur genoux, doigts tendus, serrés et joints sauf boucle pouce-index)
- 12) **Nadi shodana** (voir fiche technique) 6 cycles avec Mula bandha tenu : contraction des muscles du bas-ventre vers la colonne vertébrale

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**.

**Belle pratique !**

**Lucie Pfefferlé**