



## Séance pour soutenir le système immunitaire Pour tout public (Δ sans nadi shodhana) ou personne fatiguée, affaiblie

**Toujours faire un repos entre 2 éléments, soit debout, soit allongé sur le dos**

Allongé sur le sol, en position de repos **Shavâsana** +/-2'

**Ujjayî Anuloma** (fiche technique Prânâyâma) 6 cycles si possible, dos au mur  
Accentuer la longueur de l'expiration

**Thataka Mudra** allongé sur le dos, jambes jointes, 6X mouvement des bras +  
6 respirations avec les bras levés posés au sol derrière la tête

**Jatara Parivriti** sur le dos, jambes jointes glissées latéralement G/D, bras en  
croix, 3 respirations de chaque côté

**Ardha sethubandâsana** ½ pont sur le dos, 2 genoux pliés, lever bassin à  
l'inspiration, baisser à l'expiration, 4 X

**Shavâsana** repos sur le dos, plus long si besoin

**Urdhva Prasutha Pandângushtâsana** lever gentiment les jambes 1 après l'autre  
vers le haut 4X G/D suivis de 4X 2 jambes genoux pliés

ou **Suptha Padângushtâsana** ( triangle sur le dos) jambes (pieds) au mur 12 resp.

**Shvanâsana** à 4 pattes, 4X cambrer à l'inspir., dos rond à l'expir. (voir fiche tech.)

**Parvathâsana (montagne)** 8X ou 4X + 2X 2 respirations  
ou (à choix) faire directement la posture suivante

**Badha konâsana** 8 resp. ou 4X mvt du bassin + 4 resp.

Technique : assis, dos droit, genoux pliés, plantes des pieds jointes

**Shavâsana** plus long si besoin

**Maha Mudra** 4 resp. G/D (sorte de pince assise avec 1 genou plié, plante du pied contre  
intérieur cuisse opposée, talon au périnée)

**Nadi Shodhana** 6 cycles, si possible, dos au mur (voir fiche technique)

Ou refaire **Ujjayî Anuloma** si besoin, expiration plus longue que l'inspiration



# Fiche technique

## Thatāka Mudra

posture allongée/plat-dos

**Traduction** : la cruche, le vase en terre cuite

**Symbolique** : Physiologiquement, cela veut dire aussi l' « estomac »

**Symbolique + subtil** : donne la capacité d'avoir beaucoup de concentration

### Technique : en dynamique

**Position de départ** : allongé sur le dos, jambes allongées et jointes ; pieds joints, menton baissé, bras tendus, doigts entrelacés, paumes de mains retournées, bas-ventre rentré, yeux fermés

#### 1<sup>er</sup> mouvement :

Sur l'inspiration : lever les bras tendus, dans l'axe et les pauser au sol derrière la tête, si pos.

Sur l'expiration : baisser les bras tendus, sans s'affaisser, mains sur le ventre. Défaire les doigts entrelacés et pauser les bras de chaque côté du corps, paumes au sol

#### 2<sup>ème</sup> mouvement :

Sur l'inspiration : glisser latéralement les bras tendus, joindre les dos des mains, dans l'axe et au-dessus de la tête, au sol

Sur l'expiration : revenir latéralement avec les bras tendus, paumes tournées vers le sol

#### 3<sup>ème</sup> mouvement :

Sur l'inspiration : glisser latéralement les bras tendus, joindre les paumes des mains en les retournant, dans l'axe et au-dessus de la tête, au sol

Sur l'expiration : baisser latéralement les bras tendus, paumes tournées vers le sol

Faire les 3 mouvements à la suite ou chaque mouvement 2X – 3X = 6 respirations – 9 resp.

#### Repos sur le dos

### Technique : en statique

 Même position de départ

Sur l'inspiration : Lever les bras tendus et pauser les mains au sol, dans l'axe, au-dessus de la tête

**Rester : 6 respirations / 8 respirations / 12 respirations** puis inspirer à nouveau

Sur l'expiration : Revenir avec les bras tendus, amener les mains sur le ventre, décroiser les doigts

#### Repos sur le dos

**Contre-Indications** : posture toujours possible, en adaptant par ex. problème d'épaules

**Adaptations** : - bras tendus, glissés au sol latéralement pour joindre les paumes

- bras gardés le long du corps

**Introduction** : - posture idem avec mouvements d'étirement, plantes des pieds-talons poussés au loin et mains poussées au loin dans la direction opposée

**Erreurs** : - genoux et coudes fléchis, menton et épaules relevés, jambes écartées

**fréquentes** - tête tournée de côté ou déviée de l'axe de la colonne vertébrale



# Fiche technique

## Shvana asana

## (Elément central de la salutation au soleil)

Shvana : chien – chat – félin

posture sur le ventre/4 pattes

Urdhva : vers le haut – céleste

Adho : vers le bas, terrestre

Mukha : le visage – le regard

Les deux mouvements peuvent être exécutés séparément. 3 respirations tenues dans ces cas-là

**Apporte la clarté : donne la vision du monde sous d'autres angles**

### Technique :

- ✗ Allongé sur le ventre, front au sol, mains au sol au niveau des dernières côtes, coudes près du corps, jambes jointes et tendues, doigts de pieds retournés, menton baissé, yeux fermés
- ✗ Sur l'inspiration, lever la tête, le buste, tendre les coudes, tête en arrière, menton levé, décoller les genoux du sol, si possible = **Urdhva Mukha Shvana Asana**
- ✗ Sur l'expiration, pousser les fesses vers le haut et l'arrière, tête entre les bras, menton rentré, coudes et genoux tendus, talons au sol = **Adho Mukha Shvana Asana**
- ✗ Sur l'inspiration, revenir dans la 1<sup>ère</sup> position sans plier les coudes, éventuellement en posant les genoux si besoin
- ✗ Sur l'expiration déposer les cuisses, le bas-ventre, le buste et le front au sol en pliant les coudes que l'on garde près du corps
- ✗ Faire 3 fois
- ✗ Repos sur le dos

### Contre-indications :

- Siatique (en crise), douleur des poignets, épicondylite
- Hernie discale, arthrose des hanches

### Adaptations :

- Pour la grossesse dès 3<sup>ème</sup> /4<sup>ème</sup> mois : adapter en partant depuis une position « à 4 pattes »
- Pour une faiblesse des poignets, éventuellement prendre les poings fermés et éventuellement partir depuis « à 4 pattes »
- Pour une faiblesse musculaire générale, poser les genoux au sol systématiquement dans la posture normale
- Garder la position « à 4 pattes » et travailler seulement la cambrure de la CV

### Erreurs fréquentes :

- Garder le visage face au sol au lieu de le lever vers le ciel dans 1<sup>ère</sup> position
- Genoux et coudes un peu pliés dans la 2<sup>ème</sup> position, tête relevée et talons non-abaisés