



Séance de reprise après confinement 11.05 – 18.05.2020

- 1. Prendre un instant d'intériorisation et de lâcher-prise sur les pensées qui tournent**
En restant allongé sur le dos, respiration normale, corps détendu
- 2. Thataka mudra : allongé sur le dos, pieds serrés jambes tendues, bras déployés au sol derrière la tête : 6 respirations Ujjayî** (pincée à la gorge), **concentration** tout le corps, en montant des gros orteils à la fontanelle sur inspiration et descendre le regard, paupières fermées, vers la gorge sur expiration.
- 3. Ujjayî Pratiloma : 4 cycles de 4 respirations :**
Inspire : 2 narines + Ujjayî Expire : narine Gauche en laissant libre à la gorge
Inspire : narine G, idem Expire : 2 narine + Ujjayî,
Inspire : 2 narine avec Ujjayî Expire : narine Droite sans Ujjayî,
Inspire ; narine D, idem Expire : 2 narines + Ujjayî = **fin 1^{er} cycle !**
- 4. Vira Bhadra : le guerrier Debout, 3 resp. G/D**
Technique : jambes écartées, pied G avant, pied D arrière, buste et bassin face à Jambes
G : inspire, lever les bras, expire, baisser le bassin en pliant genou G – cuisse horizontale, bras toujours levés, coudes tendus = faire 3 respirations
Puis redresser le genou gauche à l'inspire et baisser les bras à l'expire.
Tourner le buste face à la jambe droite et idem ci-dessus : 3 respirations
Concentration : point de l'horizon
- 5. Après repos debout jambes jointes yeux fermés 60' faite la chaise : Uttkatha Asana**
Pieds joints, doigts entrelacés paumes retournées, lever les bras sur inspiration, fléchir les genoux, chevilles et hanches sur expiration : **rester 2 resp.**
Redresser sur inspiration puis baisser les bras sur expiration puis
Reprendre pour 2 nouvelles respirations, si possible yeux fermés
- 6. Ardha sethu bandha asana (1/2 pont) : 2 fois 2 respirations avec bassin et dos levés**
Départ sur le dos, genoux fléchis, talons vers périnée et pieds serrés, menton rentré
- 7. Shvana asana : le chien 3 fois depuis à plat-ventre ou 4 fois depuis à 4 pattes :**
Inspire : déployer le haut du corps en cambrant les lombaires, visage vers le ciel
Expire : flexion tête entre les bras et talons vers le sol en levant le bassin pour faire angle droit. Puis revenir dans la 1^{ère} position sur l'inspiration et se mettre à plat ventre sur expiration en gardant la tête en arrière jusqu'à la fin
- 8. Suptha pada angushta asana triangle sur le dos, jambes tendues levées et saisies avec les mains, menton baissé vers la gorge, dos bien à plat (8, éventuellement 12 respirations)**
Ou Sarvangha asana, la chandelle : 8 ou 12 respirations tenues

Séance pratique mai 2020, suite

9. **Parvatha asana, la montagne, en tailleur** bras déployés vers le ciel : 8 respirations
10. **Suptha badha kona asana** : allongé sur le dos, amener talons vers périnée en pliant les genoux et en posant les tranches extérieures des pieds au sol, plantes jointes et genoux relâchés vers le sol, de chaque côté. Bras déployés derrière la tête, coudes tendus : **rester 6 respirations**
11. **Bhujanga asana** (le cobra) **3 fois** en montant sur l'inspire ou si besoin sur l'expiration. Tête bien déployée vers le ciel, mains paumes à plat de chaque côté du tronc à la hauteur des premières côtes : ne pas s'appuyer sur les mains pour lever le buste !
12. **Upavishta kona asana** : assis à l'équerre mais avec jambes très écartées : légère flexion avant du tronc, dos bien rectiligne avec la nuque également. **8 respirations** avec le bassin bien basculé vers l'avant.
13. **Maha mudra 6 resp. G/D** : comme la pince flexion avant mais avec 1 genou plié : dos bien rectiligne idem ci-dessus
14. **Nâdi Shodhana** (respirations lentes alternées) ou Ujjayî anuloma (voir fiches techniques) **6 cycles**
15. Rester encore 2 minutes en position assise après avoir terminé la technique de respiration, concentration à la base du sternum, mental neutre, souffle subtil.

Belle pratique !

29 mai 2020

Lucie Pfefferlé