

| Techniques resp. / postures | Nombre | Technique | CI/effets sur syst.nerveux |
|---|---------------|--|--|
| SHAVA ASANA | 6 resp. | allongé sur dos, bras long corps/pieds serrés | détente |
| UJJAYI Anuloma | 6 cyles | Assis en tailleur, dos redressé | prépare mentalement pour une meilleure concentration - prépare la qualité du souffle |
| THADA ASANA bras en chandelier | 3X G/D | debout pieds serrés, torsion depuis taille | conc. sur le bassin : le maintenir de face |
| PAVANA MUKTHA complet | 3X G/D + 2 j. | Apana en mouvement avec les jambes et le buste | conc. sur le son du souffle ujjayi |
| BHUJANGA ASANA cobra | 3 resp. ou X | plat-ventre, mains taille, pieds serrés, lever... | faire sur expiration ou si enceinte, rempl.par apana asana |
| Rempl. cobra par Apanâs. | 3X G/D | plat-dos, genou plié, cuisse sur abdomen | élimination |
| SARVANGA AS. chandelle | 12 resp. | monter sur expiration/conc. Kanta (gorge) | Problème pour faire, hernie, tension art. |
| ou faire SupthaPâdângusthâs. | 3 - 6 resp. | triangle sur le dos, jambes tendues saisies | décongestion, étirement sur colonne vert. |
| TATAKA MUDRA | 6 resp. | allongé sur dos, bras levés, pieds serrés | conc. Insp. Périnée-Fontanelle Exp. Gorge |
| PARVATHA AS. Montagne | 6 resp. | en tailleur, bras levés et dos redressé | avec bas-ventre rentré |
| BADHA KONA AS. plat ventre | 3 resp. | plantes pieds jointes, bras tendus | ou APANÂS. 2 jambes pliées sur buste |
| PASCHIMATHANÂs. Pince | 6 resp. | triangle assis, jambes tendues, dos redressé | colonne redressée, effets s/syst. nerveux |
| PURVÔTHANA AS. Toboggan | 3 X | assis en pince, mains derrière le dos, doigts en direction des fessiers. Lever le bassin + tête en arrière: sur inspiration, Le reposer sur expiration, avec tête ramenée vers l'avant | Renforce la ceinture abdo et les bras, effet global sur syst. nerveux, redresse la colonne vertébrale |
| ARDHA MATSYENDRA Asana No2 assis , dos redressé | 3 resp. G/D | genoux pliés, pied D sous cuisse-extérieur hanche G, pied G extérieur genou D, bras G dans dos, bras D ext. Genou G, main D sur pied G | Problèmes pour faire, rempl. par montagne couchée, plantes pieds jointes/ ouverture épaules, redressement CV... nerfs et énergie |
| Eventuellement MAHA MUDRA | 6 resp. G/D | comme pince mais jambe G pliée/ idem j.D | conc. Nombril |
| Assis en tailleur / dos redressé | environ 2' | assis, jbes tendues, flexion avant, dos redressé | régénère, harmonise les énergies |
| BASTRI resp. rapides alternées | 30 cycles | assis tailleur, sans Ujjayi (voir fiche technique) | soutient le nettoyage des nerfs |
| suivi de NADI SHODHANA | 6 cycles | dos droit, jambes en tailleur,... | concentr. pointe du cœur ou intériorité |
| ne pas faire si nez bouché | mais 12 resp. | Ujjayi simple en remplacement | stabilise les effets de la séance |
| voir fiche technique respiration | | resp.lente alternée G/D | voir fiche technique respiration |
| Séance qui rééquilibre système nerveux, perception et les émotions. Bonne BANSURI / LP / 24.11.2020 | | | |