



## Séance cours hebdos dès semaine du 14.12.2020

### Asana plutôt en dynamique

Soutien aux systèmes nerveux et énergétiques avec concentration sur hypophyse

1. *Shava Âsana (à plat-dos, min. 1')* avec *intériorisation et lâcher-prise*
2. **Ujjayi Anuloma** 6 cycles (Inspire narine G sans Ujjayi / Expire 2 narines + ujjayi – Inspire narine D sans Ujjayi / Expire 2 narines + Ujjayi) en tailleur, dos ferme, redressé
3. *Shava Âsana avec concentration sur occiput, puis sur bout du nez nâsâgra*
4. **Virabhadra Âsana** (guerrier, de face) 2X G/D + 1X3resp.G/D Debout, pieds écartés, bras levés, flexion genou avant sur expire, concentration horizon
5. *Shava Âsana avec concentration sur son du souffle, resp. normales +/- 1'*
6. **Suite de mouvements, de Danda Âsana** (assis à l'équerre) à **Table à 4 pieds et retour à Dandâs**. 3X ou Demi-pont 4X
7. *Shava Âsana avec conscience du mouvement respiratoire*
8. **Shvana Âsana** (chien tête en haut et tête en bas) 3X depuis plat-ventre ou 4 X depuis à quatre pattes / cambrer sur inspire, dos rond sur expire
9. *Shava Âsana avec conscience de la nouvelle qualité de souffle*
10. **Sarvanga Âsana** (chandelle) 12 resp. ou Dandâs. Assis à l'équerre, bras levés
11. *Shava Âsana avec concentration sur occiput, intérieur et arrière du crâne*
12. **Uthana Âsana** (debout, flexion avant sur expire genoux tendus) 6 resp.  
Ou Thataka mudra (si hypotension/hernies) plat-dos, pieds serrés, bras déployés
13. *Shava Âsana avec attention sur état d'esprit obtenu – rester neutre*
14. **Triangle sur le dos**, jambes levées G/D 3X + 3X écartées s/inspire, resserrées sur expire, mains sur jambes
15. *Shava Âsana, rester neutre au niveau du mental*



Cfeγ BANSURI



16. **Viparitha Shalabha Âsana** (sauterelle excentrique) sur ventre, lever une jambe sans basculer le bassin s/inspire, baisser s/expire 3X G/D
17. *Shava Âsana avec concentration sur vibrations dans tout le corps*
18. **Ananta Âsana** (allongé sur flan droit, travail de lever jambe G sur expire et baisser sur inspire, puis idem autre côté) 3X + 3 resp. tenues puis baisser sur inspire, et expire sans bouger
19. *Shava Âsana avec concentration sur le champ mental*
20. **Siddha Âsana** (le sage), en tailleur, talons dans l'axe de la colonne, devant périnée, genoux très écartés, croisement pied G en 1<sup>er</sup>, puis pied D, très ferme (coudes et doigts tendus, sauf boucle index avec majeur, dos redressé) 3 resp. G/D
21. *Shava Âsana avec détente du bassin et de toutes les articulations, puis concentration sur la respiration spontanée*
22. **Nadi Shodhana 6 cycles (resp. lentes alternées sans ujjayi)** (assis en tailleur, dos redressé) concentration sur le son du souffle spontané, ou Ujjayi Anuloma si narines bouchées
23. Si possible, rester assis et tenir concentration sur Hypophyse (centre de la tête) +/- 2' puis, si besoin
24. *Shava Âsana avec état mental neutre, souffle léger.*

Belle pratique !

Lucie Pfefferlé