



Séance cours hebdos dès semaine du 02 au 07.11.2020

Avec Mudra en guise de Prânâyâma

Effets sur la capacité respiratoire et la résistance, avec concentration – intériorisation

1. *Shava Âsana (à plat-dos, min.1')* avec intériorisation et lâcher-prise
2. **Thataka mudra** 6X étirement à l'inspire, relâchement à l'expire + 6 resp.
3. *Shava Âsana avec concentration sur occiput, puis sur bout du nez nâsâgra*
4. **ThâdaÂsana** 3X+ 1X3resp. Concentration avec regard au sol depuis le nez
5. *Samasthiti (debout, yeux fermés) +/- 1'*
6. **UthkataÂsana**(chaise, debout, bras déployés) 1X1resp+1X2resp+1X3resp
7. *Shava Âsana avec conscience du mouvement respiratoire*
8. **Parvatha Âsana** (montagne, en tailleur, bras déployés vers le haut) en flexion et torsion+torsion : 1X de face, 2X G/D, 1X de face
9. *Shava Âsana avec conscience de la nouvelle qualité de souffle*
10. **Kapotha Âsana** (pigeon, à genou) Jambe G tendu en arrière, assise sur talon droit, dos redressé, tête en arrière : 3 resp. Faire idem avec Jambe D
11. *Shava Âsana avec mental neutre*
12. **Sarvanga Âsana** (chandelle) 12resp. / Supthapadângushtâs. triangle s/dos
13. *Shava Âsana avec concentration sur occiput, intérieur et arrière du crâne*
14. **Shashanka Âsana** (lièvre, à genou, appui sur fontanelle, mains sur talons, bassin levé) 4 resp. (év. 6resp.)
15. *Shava Âsana avec attention sur état d'esprit obtenu – rester neutre*
16. **Hala Âsana** (charrue, chandelle avec pieds au sol) 3 resp. Attention CI!
Ou Danda Âsana (assis à l'équerre, bras déployés vers le haut ou namasté)
17. *Shava Âsana, rester neutre au niveau du mental*
18. **Shalabha Âsana dvipâda** (sauterelle sur ventre, travail de lever les 2 jambes jointes et tendues avec le haut du corps, regard vers le ciel) 3X sur Inspire ou Expire:règles, troubles sommeil...) Apanâs.(boule s/dos) 4 resp.
19. *Shava Âsana avec concentration sur vibrations dans tout le corps*
20. **Upavishta Kona Âsana** (assis, jambes largement écartées, genoux tendus) : 1 flexion de face + 3resp. en torsion et flexion sur Jambe G avec côté G, bras déployés + 3 resp. idem à D + 1 flexion de face
21. *Shava Âsana avec concentration sur la respiration spontanée*



CfeY BANSURI



22. **Nâva Âsana** (bateau) 3X en mouvement (rameur) 3X 1à 3 resp.
23. *Shava Âsana avec détente du bassin et de tout le dos*
24. **Mârichya Âsana N°1** (assis à l'équerre, genou G fléchi, vers l'épaule, Jambe D tendue : tourner le buste à droite et passer le bras G de l'intérieur vers l'extérieur de la jambe G pour tourner autour et rejoindre la main D qui a passé derrière le dos (ou la garder au sol en tendant le coude pour redresser le dos) visage de face, regard sur gros orteil D) 4 resp, G/D
25. *Shava Âsana avec constatation état d'esprit, sans analyse, neutre puis concentration sur les temps suspendus entre les mouvements respiratoires spontanés et superficiels*
26. **Badha Kona Âsana** 12 resp., concentration sur l'énergie insufflée, mouvement ascendant, et sur l'assise stable à l'expire, mouvement descendant.
27. *Shava Âsana avec état mental neutre, souffle léger.*
28. **En shava Âsana** (10' environs) :
Concentration sur occiput +/- 1', sur hypophyse +/- 2', sur nâsâgra +/- 1', sur 1 étoile, à la verticale des yeux, sur l'infini au-delà de l'étoile, à nouveau s'étoile, laisser descendre un rayon doré sur votre plexus solaire, lien énergisant, revenir à l'étoile, reprendre conscience du mouvement respiratoire sans le modifier, puis reprendre quelques respirations plus soutenues...
29. *Revenir en position assise pour finir la séance.*

Pour répondre à la demande des élèves présentes le 07 novembre 2020 :

Je vous ai proposé, après vos exercices pratiques d'enseignement et une pause, les éléments ci-dessus : points 1, 3, 8, 9, 20, 21, 28, 29.

Belle pratique !

Lucie Pfefferlé