

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
BHUVANGA 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			