

Séance de YOGA qui soutient les éliminations

(A pratiquer 3 semaines de suite, 1 fois par semaine)

1. **Shava Asana** (posture de repos, allongé sur le dos) détente consciente 1' à 2'
2. **Kapalabhati** 18 (3^{ème} semaine : 24) respirations forcées abdominales
3. **Ujjayi Vilôma** 6 cycles (Inspire narine G/Expire 2 narines ouvertes/Inspire narine D/Expire 2 narines ouvertes = 1 cycle) (ou, si C.I. Ujjayî Anulôma, technique inverse)
4. **Thâda Asana** (debout, tronc d'arbre) 3 X en étirement intense, bras déployés, talons levés sur Inspire/ baisser talons et bras sur Expire
5. Puis, sans repos, **Uthkata Asana** (chaise) 3 X avec bras baissés, le long du corps Suivis d'1 X 1 respiration (3^{ème} sem. : 2 X puis 1X 2 respirations tenues)
- Repos debout
6. **Apana Asana** (éliminations, plat-dos, flexions des genoux, mains sur genoux fléchis) 3 resp. genou G plié + 3 resp. genou D plié + 3 resp. avec 2 genoux pliés
- Repos allongé, comme après chaque élément ci-après, plus ou moins 1 minute
7. **Marjaria Asana** (le chat, 4 pattes) 3 X : Inspire : lever jambe G et bras D, tenir 1 resp./reposer sur expiration. Idem j.D et b.G : 1 resp. (toujours croiser, pour l'équilibre)
8. **Sarvânga Asana** (chandelle bien redressée) 8 respirations /Si CI : 8X avec pieds au mur ou prendre la posture du ½ pont, idem sur le dos 4 X 1 respiration
9. **Suptha Parvatha Asana** (montagne couchée) 6 resp. bras déployés posés derrière la tête (ou **Badha Kona Asana** si lombaires trop cambrées)
10. **Variante de Sarvânga Asana** : - 1 X genou plié / G puis idem à D
- 1X jambe tendue/G puis D
- puis 3 respirations en charrue (**Hala Asana**, pieds au sol ou à l'équerre avec jambes Si contre-indiquées : faire les mouvements de jambes idem, mais avec le dos au sol)
11. **Urdhva Mukha Asana** (debout : ouverture des épaules mains jointes dans le dos, pouces vers fessiers puis baissés vers le sol, à l'Inspire, visage tourné vers le ciel) 3 X puis rester dans la posture, gorge déployée, pour 1 respiration
12. **Paschimôthana Asana** 6 resp. (3^{ème} semaine : 8 resp.) suivie, sans repos, de **Purvôthana Asana (planche oblique en appuis sur mains et talons** 3X (3^{ème} semaine 4 X) ! S'abstenir si contre-indiquée ou pas assez de force pour le faire !
13. **Détente consciente** avec la respiration
14. **Ujjayî Anuloma** 6 cycles Inspire 2 narines ouvertes/Expire Narine G/ Inspire 2 narines/Expire Narine D (voir fiche technique) : Allonger un peu l'expiration si pratique du soir... ou l'inverse, allonger l'inspire si pratique du matin.