

## Séance de YOGA "Intériorisation"

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

1. **Shava Asana** (posture de repos, allongé sur le dos, bras le long du corps, pieds resserrés, menton rentré) concentration sur le mouvement respiratoire 1' à 2'
2. **Kapalabhati** 24 respirations forcées abdominales, si elles ne sont pas contre-indiquées
3. **Ujjayi Anuloma** 6 cycles (Inspire 2 narines ouvertes + Ujjayi/Expire narine G/ Inspire 2 narines ouvertes + Ujjayi/Expire narine D = 1 cycle) le plus finement possible
4. **Ardha Chandra Asana** (debout, demi-lune) 3 X G/D, Appui sur pied D, talon pied G posé vers périnée, plante du pied G contre intérieur de cuisse D (ou plus bas si besoin d'adapter) ! Genou ouvert sur le côté. Coudes tendus, bras déployés à l'Inspire. Baisser les bras sur Expire et changer de côté pour faire idem et repos sur le dos +/- 1'
5. **Jatara Parivriti Asana** (plat-dos) 3 resp. G/D, départ genoux pliés à la verticale, plantes posées au sol, pied joints, talons vers périnée : Inspire, bras en croix. Expire, basculer les genoux côté G jambes jointes, tourner la tête à D – Revenir après 3 resp. à l'inspire : avec la tête de face et les genoux à la verticale. Idem côté D. Repos sur le dos +/- 1'
6. **Bhujanga Asana** (plat-ventre, mains à plat à hauteur de la taille, front au sol, pieds serrés, genoux et orteils allongés) Inspire : lever la tête et le buste avec la seule force du dos. Expire reposer : 3 resp. ou 3X si CI (avec règles ou problèmes de tension, de sommeil...)  
Ou Remplacer par Apana Asana sur le dos 3 resp. avec 2 genoux pliés sur le buste, et les bras autour des genoux.  
Repos allongé sur le dos, comme après chaque élément ci-après, +/- 1 minute (sauf le dernier, à la fin de la séance où il est plus bénéfique de rester assis)
7. **Sarvânga Asana** (chandelle bien redressée) 8 respirations / Si CI : 8X avec pieds au mur ou, si problème de nuque, prendre la posture avec dos arrondi et mains sur fessiers, en Viparitha Karani Asana 6 resp. Si vous n'avez pas assez de force pour tenir, faites alors plutôt l'assise à l'équerre, en Danda Asana, doigts entrelacés et bras déployés vers le haut avec coudes tendus. Eventuellement avec dos au mur : 8 respirations
8. **Thataka Mudra** (allongé plat-dos, bras déployés, jambes allongées, pieds serrés et menton rentré) 8 resp. Concentration à l'inspire : du Périnée (Mula) à la Fontanelle (Shirsha)/ A l'expire : regard dirigé sur le Nombril (Nâbhi)
9. **Sarvânga Asana** (chandelle en appui sur les épaules et l'occiput) 6 resp. Si Contre-Indiqué, prendre la posture du triangle sur le dos (jambes levées saisies) pour 6 resp.
10. **Bhujanga Asana** (sur le ventre, mains jointes dans le dos coudes tendus. Inspire : lever le visage tourné vers le ciel et le buste, avec la force du dos) 3 X  
Si CI, faire flexion avant depuis la position assise sur les talons et les genoux, ou ½ pont

11. **Upavishta Kona Asana** 6 resp. (3<sup>ème</sup> semaine : 8 resp.) Assise à l'équerre, jambes écartées et genoux tendus, flexion avant pour saisir les jambe-genoux, dos rectiligne en flexion +/- légère et menton baissé.
  12. **Paschimôthana Asana** (Pince : Assise à l'équerre, jambes jointes, genoux tendus, flexion avant idem N° 11) : 12 respirations ou 2 X 6 resp.  
Concentration vers les gros orteils, ventre rentré vers la colonne vertébrale
  13. **Nâdi Shodhana** 6 cycles = 12 respirations lentes alternées, en bouchant l'autre narine..., sans Ujjayi, respiration spontanée et subtile.  
Concentration sur le son du souffle, presque inaudible...  
Si cela s'avère désagréable, il est préférable de faire 12 respirations simples avec Ujjayi.
- Rester encore assis +/-2' en silence intérieur

**Bonne pratique !**

A partir du 25 janvier 2021

Lucie Pfefferlé

**Pour toute question : 079/389.21.45**