



Séance de YOGA "Force et endurance"

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. **Uthitha Parshva Kona Asana** (debout) Jambes écartés 70-90cm, bassin et buste de face. Lever les bras en croix sur Inspire, flexion latérale G en pliant le genou G sur Expire et en posant le coude G sur la cuisse, déployer bras D à la verticale rester 1 resp. redresser le tout à l'inspire et idem à Droite 2X 1 respiration. Repos sur le dos +/- 1'
5. **Suptha Pada Angushta Asana** (triangle à plat-dos) Départ allongé : Inspire. Expire, levers les jambes jointes et les saisir, genoux tendus et menton baissé, rester 6 resp. Revenir à l'inspire. Expire au sol. Repos sur le dos +/- 1'
6. **Shvana Asana** (Le chien) départ à plat-ventre, appui sur orteils et paumes / ou départ à genoux mains au sol, orteils retournés. Inspire : déployer visage vers le haut en tendant les 4 membres + cambrer les lombaires. Expire : faire le gros dos en levant le bassin et en mettant la tête dans les bras, coudes et genoux tendus, etc... 3X depuis à plat-ventre, 4X depuis à genou.
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 en Parvatha Asana, doigts entrelacés et bras déployés vers le ciel avec coudes tendus, menton rentré. 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 : à la gorge (Kanta) / A l'expire : regard dirigé sur le Nombri (Nâbhi) : ajouter Mula Bandha, Ventre rentré
9. **Sarvânga Asana** (Chandelle en appui sur les épaules et l'occiput) 8 resp. Si Contre-Indiqué, prendre la posture du triangle sur le dos (jambes levées et saisies : déployer les jambes latéralement sur l'inspire, resserrer les jambes à l'expire) pour 8X
10. **Raja Kapotha Asana** (Pigeon royal) 3 resp G/D, Assise s/genoux talons. Tendre la j.G à l'arrière + cambrer les lombaires, tête en arrière, mains s/genou D ou de chaque côté au sol. Eventuellement fléchir sur Expire le genou G et le tendre à l'Inspire 3X/ Idem avec l'autre côté. Si CI, faire ½ pont allongé sur le dos, genoux fléchis à la verticale, talons vers bassin. Lever sur Inspire, baisser sur l'expire. 4X

11. **Upavishta Kona Asana** 6 resp. (3^{ème} 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. **Badha Kona Asana** (Assise à l'équerre, genoux fléchis, plantes des pieds joints, talons vers périnée, dos redressé et nuque étirée, menton baissé : 12 respirations ou 2 X 6 resp. en relâchant la tension dans les lombaires entre les 2X. Concentration : Monter le regard du périnée à la fontanelle à l'inspire. Redescendre le regard vers le nombril à l'expire : yeux fermés et regard passant à l'interne : à l'avant de la colonne et à l'arrière des viscères
 13. **Nâdi Shodhana** 6 cycles = 12 respirations lentes alternées, en bouchant l'autre narine..., sans Ujjayi, respiration spontanée et subtile. Concentration Hrudaya (pointe du cœur) sur l'expiration
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 ou en maintenant la concentration Hrudaya

Bonne pratique !

A partir du 15 février 2021

Lucie Pfeffertlé

Pour toute question : 079/389.21.45