

Pratique à la maison n°2.

24.03.2020.

- 1) S'installer dans une asana (prendre un coussin ou 1 chaise si besoin)



!! dos droit
jambes relâchées

Laisser le temps d'installer le souffle.

- 2) Chanter 3 x le son OM



et si possible 3 x la GAYATRI (pour ceux qui la connaissent)

→ Après le chant, rester quelques instants dans une écoute si lumineuse.

- 3) Si les jambes étaient lassées, changer le croisement des jambes



Inspire bras tendus et parallèles



Expire monte les bras au dessus de la tête

Rester au moins

6 respirations. Relâcher les épaules.

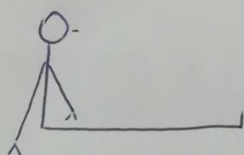


Expire ramène les bras à l'horizontal

→ Rester 6 respirations

Puis changer le croisement des jambes et reprendre l'exercice.

- 4) DANDASANA



Dos droit

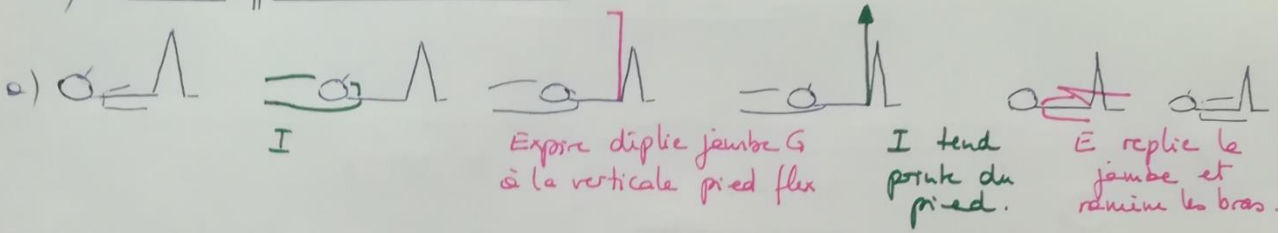
les talons repoussent dans le sol et vers l'avant
les cuisses sont contractées, les rotules remontées.

→ Rester 6 respirations

Inspire dans la poitrine
Expire dans l'abdomen en maintenant le dos droit.



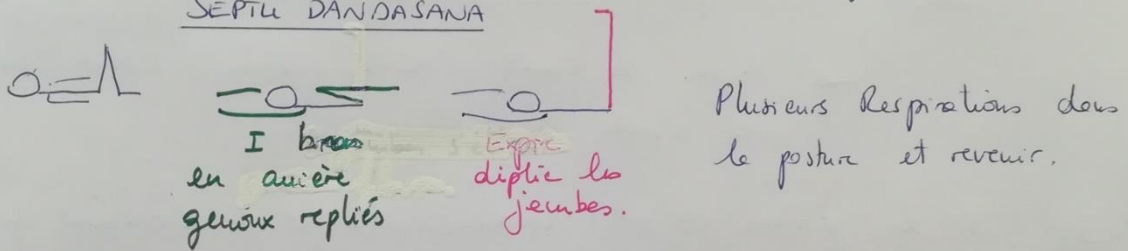
5) Echauffement au Sol.



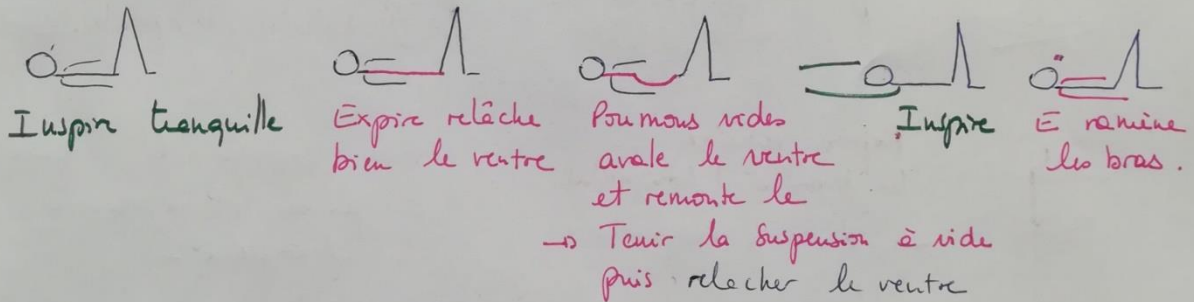
→ pratiquer 4 fois l'exercice en alternant l'écartement de la jambe droite et de la jambe gauche.

b) Idem en écartant en même temps les deux jambes :

SEPTU DANDASANA



6) Uddiyana bandha au Sol (!! exercice à ne pratiquer que si vous le connaissez!)

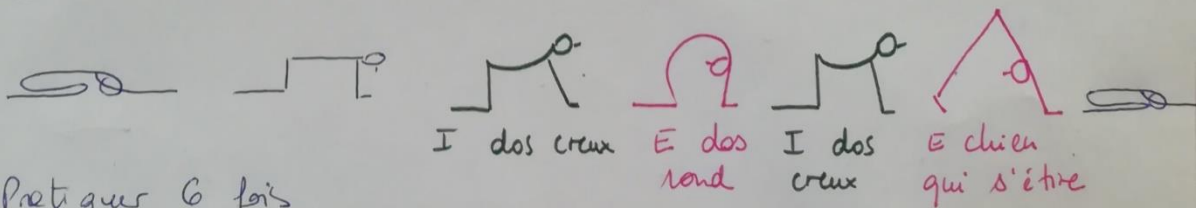


Pratiquer entre 3 et 6 fois l'uddiyana bandha puis masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

→ il est possible de faire cet exercice debout (cf. pièce jointe)

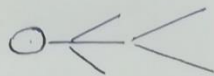
7) SALUTATION AU SOLEIL entre 6 et 12

(en)



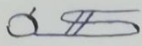
Pratiquer 6 fois

8) Retour au sol en détente



1 minute.

9)



Insp. éloigne les
genoux jusqu'à
tendre les bras



Exp. replie les
genoux vers toi

6x

10) PRANAYAMA = environ 10 cycles de respiration.



- Si vous pratiquez le matin =

SURYA BHEDANA PRANAYAMA (énergie solaire)
→ stimule l'énergie

Inspire toujours narine droite (narine gauche
bouchée)

Expire toujours narine gauche (narine droite
bouchée)

- Si vous pratiquez le soir :

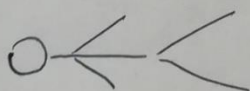
CHANDRA BHEDANA PRANAYAMA (énergie lunaire)
→ calme, interiorise.

Inspire toujours narine gauche
Expire toujours narine droite.

Après le pranayama, restez en asise, contemplant de
l'instant, sans rien imaginer.



11)



détente au sol en SAVASANA ≈ 5 minutes
→ relâcher le corps tout entier.

12) Revenir dans l'asise :



Frictions, massages

NAMASTÉ !

