

PRATIQUE A LA MAISON N°3

①

1) S'installer dans une asise confortable.



si possible en tailleur (et sur son coussin)
dos droit, jambes repliés, épaules roulées vers l'arrière
menton légèrement rentré vers le gorge pour avoir
le nuque longue.

- Chercher 3x le son OM, en laissant vibrer
et résonner le son en vous.

- Pour ceux qui le connaissent, chercher
3x le GAYATRI, mantra de la lumière.

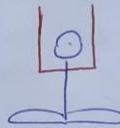
→ Accueillir un temps d'écoute silencieuse après le chant
et rester concentrer sur son souffle.

2) Etirement des épaules.

changer le croisement des jambes et rester dans l'asise.



INS.
Etire
bras parallèles
devant soi



EXP.
Monter les bras
tendus et //
du direction du ciel

} Rester
6 respirations

Revenir sur 1 expiration et ramener les bras à l'horizontale



Ouvrir l'espace de la poitrine et

rester 6 respirations

→ changer le croisement des jambes et reprendre l'exercice (2a et 2b)

c) Inclinaison latérale.



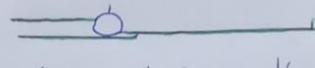
Sur l'**INS.**
Laisser le main G
s'éloigner du buste,
reposer le sol du bout
des doigts.
Le bras Droit s'étire le long
de l'oreille. Eventuellement le regard va dans le côté.)

Rester 6
respirations
et changer de
côté

3) Echauffement au sol.

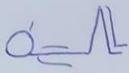
Dirouler la colonne avec précaution pour s'allonger.

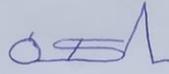
a)  pieds joints



Reste plusieurs Respirations

bras étirés à l'arrière sauf si pb d'épaules.

b) 



Replier genou G et rester plusieurs R



Tout en gardant le genou droit pli, allonger et tendre le jmbre G. Reste plusieurs R



Tendre les 2 jbes



Replier le genou G et étirer la jambe D.



Étirer les 2 bras + les 2 jbes.

4) Revenir en arriére sur les talons et fléchir le buste.



Mains croisées dans le dos, monter les bras et éloigner les épaules du sol. 6 Respirations

Pratiquer 1 deuxième fois en changeant le croisement des mains

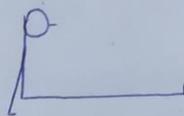
→ Ne pas hésiter à prendre une ceinture ou une ceinture pour écarter un peu les mains



si pb d'épaules.

5) DANDASANA

6 Respirations



Étirer les jambes jointes les mains contre le buste repressent le sol.

6) UDDIYANA BANDHA entre 3 et 6 fois

debout (ou allongé si vous préférez) et pratique n° 2



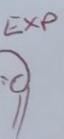
INS. tranquille



EXP vide les poumons en relâchant bien le ventre qui doit être souple



Poumons vides Absorbe le ventre et remonte le



→ Tenir le poulmon vide et lâcher le ventre avant d'inspirer

7) SAUTATION AU SOLEIL



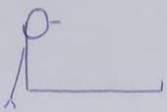
(3)

Au minimum 4 mais n'hésitez pas à aller jusqu'à 12!



se détendre 1 minute.

8) TORSION - ARDHA MATSYENDRASANA (1/2 poisson)



Replier le genou G
Garder le membre D
allongé, le pied G
vient contre le bord externe
de la cuisse droite.

La main Droite ou la
main droite saisit le
genou G

INS. Redresse la colonne
EXP. Tourne le buste
vers la Gauche.

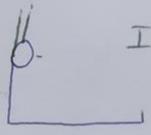
→ Rester 6 respirations puis revenir dans l'observation



et reprendre de l'autre côté

9) PASCHIMOTTANASANA (Etirement de la face avant)

6 Respirations



INS. Monte les
bras, jambes
tendus et //

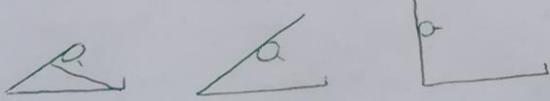


EXP. dos droit!!
Les mains saisissent les tibias,
les chevilles ou le bord externe
des pieds.

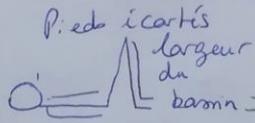
⚠ Si la posture est trop
exigente, il est possible de
replier les genoux. Dans tous
les cas le dos reste droit

INS projette le sternum vers l'avant
roule les épaules vers l'arrière et
vers le bas.
EXP. Garder les cuisses contractées et
rentre l'abdomen.

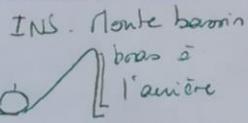
Revenir sur 1 inspiration



10) Retour au Sol : DVI PADA PITHAM (table à 2 pieds)



Pieds écartés
largeur
du bassin



INS. Monte bassin
bras à
l'arrière



3 x en dynamique
puis s'installe
3 respirations

⚠ Pb épaules = garder les
bras le long du buste.

en statique dans la
posture.