



Pratique à la maison n°5

①




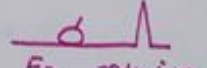






1)  commencer complètement en asise.
 Posture où l'on se redresse. Installer
 l'état d'esprit, stable et confortable.
 → la respiration est vivante et douce. Immédiate,
 concentré sur votre souffle, rendez-vous présent à vous-même

2)  3 x le son OM } puis rester dans 1
 3 x le Gayatri } écoute silencieuse

3)  Mains en
 Solut
 devant le
 ♥
 INS.
 monter
 mains jointes
 au > de la
 tête
 EXP.
 ramène
 mains
 devant
 le ♥
 revenir
 tranquille
 → rester quelques jours

→ prendre cet exercice au moins 3 x ou plus s'il vous
 fait du bien. le souffle s'allonge, le corps se
 détend, le mental s'apaise.


4) Enchaînement au sol.


 I creuse lombaires	 Exp. dipos lombaires	 I. soulève le bassin	 Ex. ramène le dos	 INS. replier genoux
 Ex. attrape bord externe des pieds ou chevilles ou tibias la tête & soulève <u>Sauf pb de cervicales.</u>	 I bras tendus pieds flexés	 E pointe les pieds	 I pieds flexés	 Ex. ramène.


→ Pratiquer au moins 3 fois.


5) Uddiyana bandha au sol


(2)


IN. tranquille


Ex. bien
vider l'abdomen



P.V. absorber
le ventre et
le remonter



Relache le
ventre
Inspire

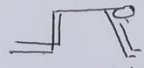

Ex.
ramener
les bras.

→ Pratiquer au moins 3 fois puis masser le ventre.


6) Enchaînement chat dos rond - dos creux


Assis sur
les talons.



Flecher le
buste. Étirer
les bras



A 4 pattes.
Bras à
l'oblique.


IN.
dos creux

 3x
Exp.
dos rond


I dos
creux


Ex. ramener
les fessiers vers les talons } Rester
plusieurs respirations


En amont
goûter les
sensations

7) Salutation au soleil au moins (4)




échauffe et stimule l'énergie


Après la salutation, accueillir les sensations dans
le posture debout SAMASTHITI:

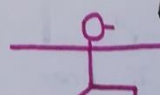


8) VIRABHADRASANA II - le guerrier


3x en dynamique
de chaque côté
puis reprendre en statique


bassin de
face
pied à 90°
Talons alignés


INS.
profondément


Ex.
replie genou
avant et tourne
la tête


INS.
revient


Ex.
Accueil
des sensations.

Ressentir l'énergie, la
force du guerrier, s'approprier ses vertus

9) Etirement



INS.
mains jointes
au > de
la tête



EX.
ramène
les bras

Plusieurs
respirations
puis
rester debout
stable



10) Equilibre.



Debout
mains en
Saut



EX.
replier genou
gauche,
les mains enlacent
le genou



EX.
replier
genou
droit

b) éventuellement



EX.
genou plié
pied à l'arrière
les 2 mains sautoient
le pied

Changer de
côté
Bien respirer dans
la poitrine et
gagner la jambe
de terre.

c)



INS.
Être
le corps
tout entier



Exp. genoux dirigés
relâche le buste
relâche la tête
relâche les épaules.



revenir sur
INS.
en dissolvant
la colonne



Exp. rouler les épaules
vers l'arrière et vers le bas
pieds légèrement écartés.
-> Accueil des sensations.

(11)

SAVASANA

(4)



relâcher le corps tout entier dans le sol et rester quelques minutes dans la posture pour accueillir les effets de la pratique.

Se laisser bercer par les grandes vagues du souffle.

(12)

Méditation

Prendre le temps de s'installer dans l'axe, dans son axe.

S'offrir une parenthèse, prendre rendez-vous avec soi-même.

Concentration dans l'espace du cœur : **ANAHATA CHAKKA** et respirer dedans. Installer plusieurs respirations calmes et tranquilles jusqu'à imaginer que votre corps se dilate dans l'espace. Sensation de fluidité, de liberté, ça respire dans votre cœur.

Envoyez des pensées de bienveillance pour tout votre corps mais aussi à quelqu'un de proche de vous.

Visualisez son visage, donnez lui toute votre tendresse, votre énergie et offrez lui cette séance.

Développez des pensées de bienveillance et de compassion à tous les patients et à tous les êtres vivants sur cette terre.

OM SHANTI
NAMASTÉ!

Catherine

Le prāṇāyāma a 3 objectifs :

- 1) préserver l'équilibre psycho-physique du pratiquant
- 2) Diminuer la propension à la dispersion mentale et développer l'aptitude à la concentration, à la vigilance.
- 3) Éveiller la conscience spirituelle en favorisant l'état de méditation.

Technique.

Nadi shodana, se pratique en posture assise, yeux fermés. le haut du corps parfaitement libre dans la respiration, le dos droit, les épaules et l'avant du corps déjagés.

Nadi shodana consiste à respirer alternativement par une narine, puis l'autre. La respiration est confortable et silencieuse.

- commencer l'exercice en INS. par les 2 narines
 - Expirez à Gauche en bouchant la narine droite
 - Inspirez à Gauche, narine droite bouchée
 - Expirez à Droite en bouchant la narine gauche
 - Inspirez à droite, narine gauche bouchée
 - Expirez à gauche, en bouchant la narine droite
- } 1 cycle.
- Continuez ainsi de suite en essayant d'allonger l'expiration. Essayer de pratiquer entre 8 et 12 cycles.

puis



Méditation -

Accueillez les effets du pranayama.

Les effets :

- Active le système nerveux parasympathique qui favorise la détente
- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau
- Équilibre le corps émotionnel
- 1 des meilleurs exercices pour réharmoniser Ida et Pingala les canaux subtils lunaires et solaires.
- Nettoie les canaux du corps subtil et équilibre les polarités.