

Pratique à la maison n°8.

①



1) Assise confortable et stable sur un coussin ou une chaise. Dos redressé, épaules relâchées. Yeux fermés.

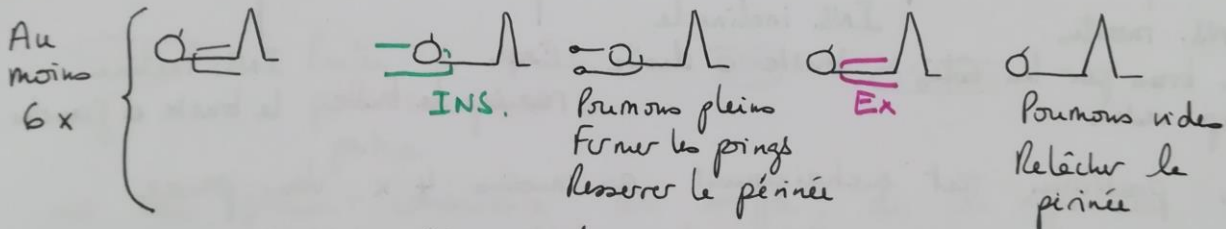
1) Prendre conscience du corps tout entier et prendre environ 12 Respirations.
 INS. dans la poitrine avec 1 sentiment d'expansion
 Exp. dans l'abdomen en distendant le corps tout entier.



SITALI PRANAYAMA

INS. en formant un tuyau avec la langue ou livres entre dents } 6x
 Exp. chant du OM à voix haute ou en silence.
 Répéter 6 x l'exercice et accueillir les sensations.

3) Ajustement du souffle au Sal.

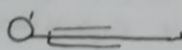


→ Si vous êtes à l'aise vous pouvez rajouter des

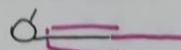
comptes :
 INS. 4 temps.
 P.P. 2 temps
 EXP. 4 temps.
 P.V. 2 temps.

→ L'objectif de cet exercice est de prendre conscience du souffle pour nous rendre pleinement disponible Ici et maintenant sans effort, dans un état de bienveillance.

4) Étirer le corps tout entier



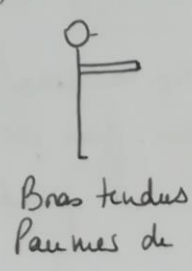
INS. Étirer le corps tout entier



Exp. ramener les bras et relâcher le corps.

3x

5) Etirement des bras, des épaules.



Bras tendus
Palmes de mains retournées



INS.

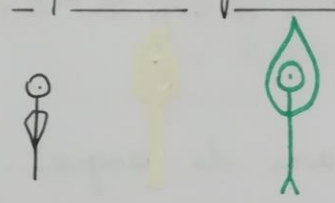
Reste plusieurs respirations



Exp. ramène les bras.

Changer le positionnement des doigts et recommencer

6) Equilibre précis crochetés



INS. pieds joints
talons en contact
Monter sur la pointe des pieds

Tenir plusieurs respirations et revenir sur 1 expiration.

7) Etirement latéral pieds au sol, précis crochetés



INS. monter les bras par les côtés
Exp. reste.



INS. incline le buste à droite



Exp. ramène le buste



INS. incline le buste à gauche.

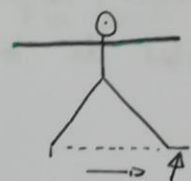
→ pratiquer cet enchaînement au moins 4 x. Vous pouvez rester plusieurs respirations dans l'étirement latéral.

8) Salutation au soleil (entre 4 et 6 pos) en enchaînement chat dos rond / dos creux / chien qui s'étire.

9) VIRABHADRASANA II. le guerrier.

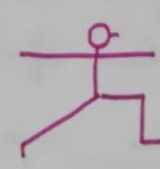


pieds écartés d'1 longueur de jambe



Pied tourné à 90°. Talons alignés

INS. Bras à l'horizontal

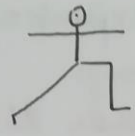


Exp. repère le genou et tourne la tête

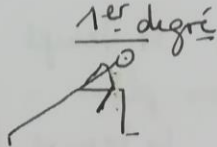
Reste 4 respirations, revenir sur 1 inspiration et changer de côté

10) PARSHVA KONASANA

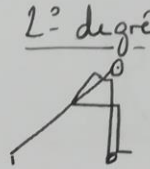
△ Pb d'épaule, de poignet, sciatique, lombalgie, hernie
=> ne faire que le 1^{er} degré.



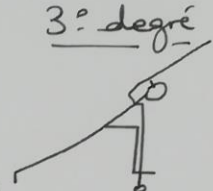
Tête de face
Plier le genou
gauche.



1^{er} degré
Flexion le buste et
pour le corde G.
sur le cuisse G.
La main droite
vient dans le bas
du dos.



2^e degré
Poing fermé aussi
à l'intérieur
du pied G.



3^e degré
Bras droit
contre
l'oreille,
le regard
vers le ciel.

Une fois installé dans le degré choisi, s'installer pour
4 respirations. **INS. dans le coté étiré** et changer de côté.
Exp. rassemble l'abdomen.



Rester 1 minute
pour compenser le
posture

ou

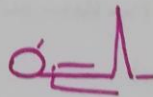


-> en prenant conscience du souffle, de la respiration
qui s'opère progressivement.

11) Dri pada pritham



INS soulève
le bassin



Exp. ramène
doucement le colonne.

3 fois en dynamique
puis 3 respirations
en statique



12) PRANAYAMA.

Au choix = Nadi Shodana (cf fiche pratique n°6)
ou concentration sur le souffle.



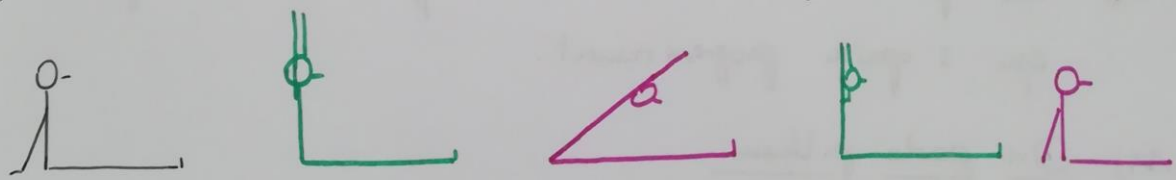
INS. 4 temps (expansion)
Poumons pleins = 2 temps
Exp. 4 temps. (grande détente)
Poumons vides = 2 temps. } 1 cycle

→ si possible effectuer 12 cycles en restant toujours concentré sur le souffle. Attention de ne pas se laisser aller avec les comptes. Ajuster en fonction des possibilités



Reste quelques respirations tranquilles dans une écoute silencieuse, si les pensées s'agitent revenir à la concentration sur la respiration.

13) Etirement du corps = paschimottasana en dynamique.



Pratiquer 4 x, éventuellement plier les genoux mais conserver 1 dos droit.

14)



Frictions, massages.
Om shanti, shanti, shanti hi
Namaste!

Catherine