

Pratique à la maison n°8.



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

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.

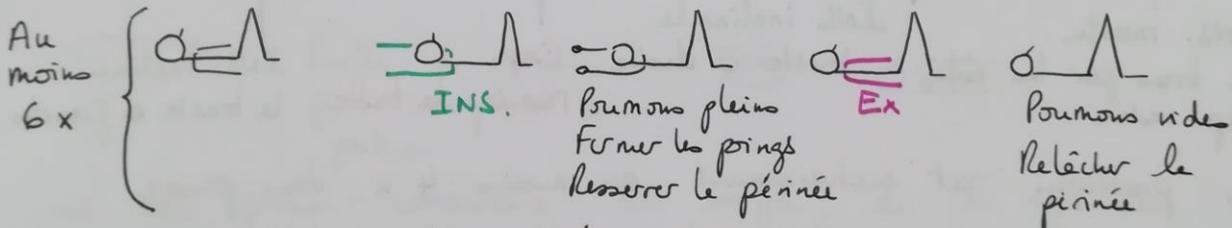


SITALI PRANAYAMA

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.

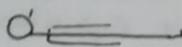
PP. 2 temps

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

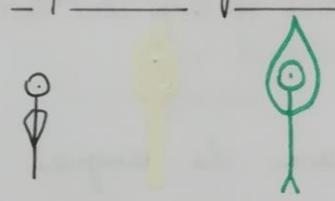


Reste plusieurs respirations



Exp. ramène les bras.  
Changer le positionnement des doigts et recommencer

6) Equilibre sur les orteils



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, sur les orteils



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.

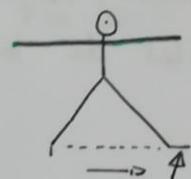
→ pratiquer cet enchaînement au moins 4 x. Vous pouvez rester plusieurs respirations dans l'étirement latéral.

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

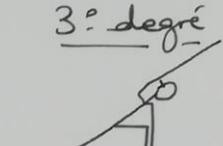
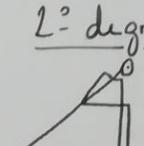
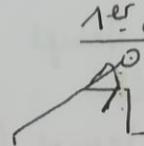


Exp. repère le genou et tourne la tête

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<sup>er</sup> degré.



Tête de face  
Plier le genou  
gauche.

1<sup>er</sup> degré  
Flexion le buste et  
pour le corde G.  
sur le cuisse G.  
La main droite  
vient dans le bas  
du dos.

2<sup>e</sup> degré  
Poing fermé aussi  
à l'intérieur  
du pied G.

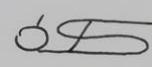
3<sup>e</sup> degré  
Braz doit  
toucher  
l'oreille,  
le regard  
vers le ciel.

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.**



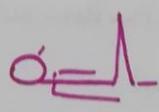
Reste 1 minute  
pour compenser le  
posture

ou



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

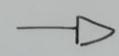
11) Dri pada pritham



**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.



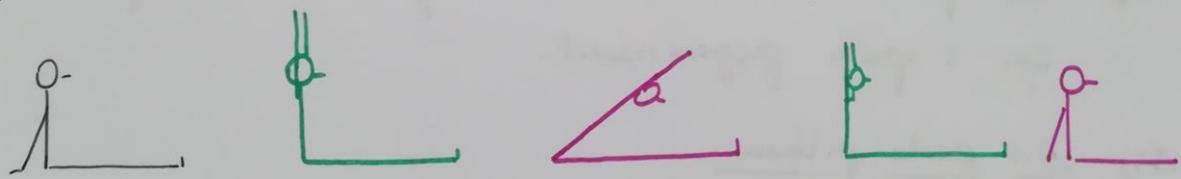
INS. 4 temps (expansion)  
Poumons pleins = 2 temps  
Exp. 4 temps. (grande détente)  
Poumons vides = 2 temps. } 1 cycle

→ 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