

PRATIQUE A LA MAISON N°9.

①

1)



S'installer dans une asise confortable. Dos droit, bras du visage détendus. Épaules basses.

Installer un souffle tranquille.

INS. pituitaire. abdomen avec une sensation d'expansion

EXP. ramener l'abdomen, relâche le pituitaire

→ au moins 6 (R) profondes. Placer éventuellement les suspensions en primum pleins (P.P.) et primum vides (P.V.)

2) SITALI PRANAYAMA

SITALI = lèvres entre ongles ou former un tube avec la langue.



INS. SITALI
lent et régulier
le regard vers le haut

→ sauf pb. cervicales: tête face



EXP. bouche fermée
ramener la tête vers
le tube en bourdonnant
le son OM.

→ pratiquer 6 x cette respiration et accueillir les sensations dans la posture d'asise, en revenant à la conscience du souffle.



INS. Pituitaire
EXP. Abdomen.

3) Echauffement au sol.

a) Ajustement du souffle.



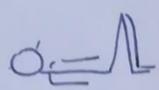
INS. bras en arrière
pituitaire ouverte



EXP. ramener abdomen
presque les lombaires.

→ pratiquer 6 x en cherchant à allonger le souffle et à le synchroniser avec le geste.

b)



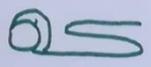
INS. Tâble à 2 pieds.



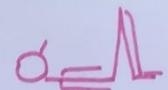
longue expiration pour ramener les genoux au front



INS. Saisir l'arrière de la tête



et le ramener ds le sol.



EXP. ramène les pieds et les bras au sol.

→ pratiquer (6 x) l'exercice



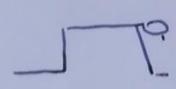
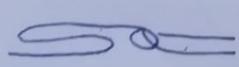
SAVASANA, ditent 1 minute pour revenir à 1 souffle long, calme et régulier.

4) SURYA NAMASKAR = SALUTATION AU SOL

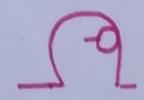


→ pratiquer 6 saluts

→ pour ceux qui ne pratiquent pas encore la Salutation au Soleil reprendre l'exercice chat dos rond / dos ceux / chien qui s'étire.



INS.



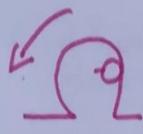
EXP.



EXP.



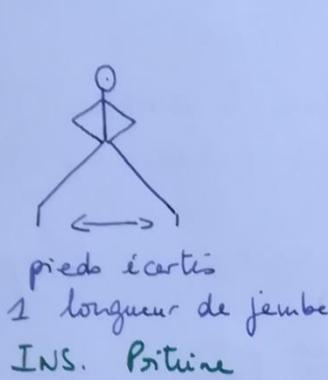
INS.



EXP.



5) PRASARITA KONASANA.



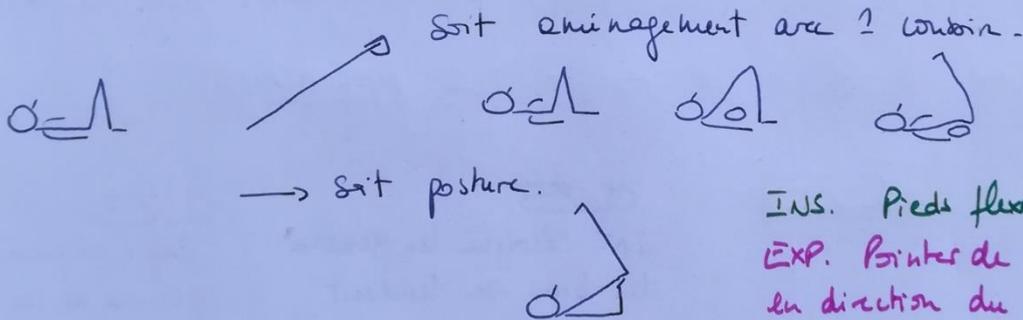
pieds écartés
1 longueur de jambe
INS. Pitrine



Eventuellement
les mains
attrapent les
chevilles, si le
dos est plat, les
jambes et bras tendus.

→ pratiquer 6 @ dans la posture: INS. pitrine, les
mains reprennent les jambes, les pieds reprennent le sol.
Exp. ramène l'abdomen en conservant toujours 1 dos droit.

6) VIPARITA KARANI MUDRA

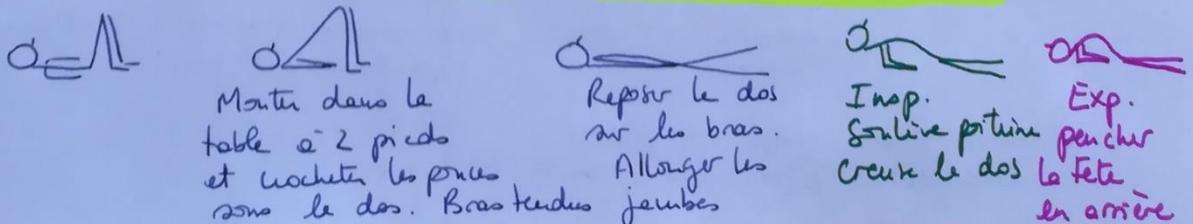


INS. Pieds flexes.
EXP. Pointes de pieds
en direction du ciel.

Reste au moins 6 @ dans la posture.

7) le prison ou petit prison - MATSYA

Risque de posture: Posture dangereuse, aminagement au dos de la feuille. →





Rester 4 @ dans la posture. Insp. dans la poitrine
Exp. dans l'abdomen.

→ revenir doucement en ramenant le menton vers la gorge.



Si vous ne pouvez pas prendre la posture,
tout le monde peut s'installer dans le petit
prisson -

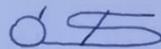


← Allongé sur le dos, genoux ouverts, plantes
des pieds en contact - Mains croisées derrière
la tête.

INS. Poitrine

Exp. appuie sur les tranches de pieds
pour plaquer les lombaires dans le sol.

→ Rester 6 @ et revenir en APPANASANA



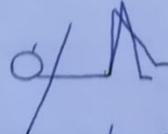
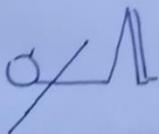
INS éloigne les genoux
les bras se tendent



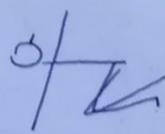
Exp. ramène
genoux à la
poitrine

8) Torsion au sol. genoux croisés.

Il est possible de prendre la posture sans croiser les genoux



croiser la cuisse
gauche sur la
cuisse droite



Descendre sur Exp.
les genoux à Droite
Éventuellement tête
à G.

Revenir
sur 1

INS
Et changer
de côté.

→ Rester 6 @ dans la posture =

INS. côté étiré Exp. resserre abdomen.

9) Détente en SAVASANA

Pratique n° 9

⑤



10) Nadi shodana prānāyāma

cf. fiche jointe à la pratique n° 6

11) Méditation altruiste



Prendre le temps de s'installer dans l'assise
laisser le souffle circuler tranquillement
Restez présent ici et maintenant.

INS. pituite - abdomen avec 1 sensation d'expansion

Exp. et souhaiter mentalement d'être heureux, rempli
d'amour et de bienveillance.

- 1) Envers soi-même
- 2) Envers un être cher
- 3) Altruisme pour une personne neutre
- 4) " pour gérer une relation difficile
- 5) " pour tous les êtres vivants.

→ si possible, rester 5 @ à chaque étape.

Sortir de cette méditation en respirant calmement et profondément
un instant en appréciant les sensations, en laissant cet
altruisme se diffuser dans le cœur et tout son être.

12) Sortie de la séance:

Frictions, massage. OM Shanti, Shanti, Shanti hi
Namaste! Catherine