



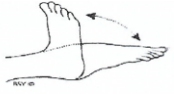


Pratique à faire chez soi n°1

Gardez toujours à l'esprit que «asana» signifie en sanskrit «posture stable, confortable».

Pratiquez donc en restant à l'écoute des signaux du corps.

Ceci est une proposition. Vous pourrez au grès de vos envies, de votre forme du moment, du temps dont vous disposez et aussi des bienfaits recueillis, modifier et aménager.

NB: D= droite / G = gauche – IN = Inspir – EX = Expir – RPP = Rétenion poumons pleins – RPV = Rétenion poumons vides.

Exercices	Position	Indication
<p style="text-align: center;">SUKHASANA</p> 	sukhasana	avec un support sous les ischions, dos vertical ou assis sur une chaise SAVOUREZ l'instant de PRESENCE A VOUS-MEME ICI MAINTENANT
<p style="text-align: center;">OM</p>	sukhasana	Observez la vibration et la résonance qui se produit dans votre corps et comment votre corps est impacté par cette vibration
<p style="text-align: center;">TADAKAMUDRA</p> 	sur le dos bras le long du corps	IN : lever les bras et les poser derrière la tête, paumes vers l'arrière RPP : s'étirer intensément en abaissant la taille contre le sol, en poussant sur les talons en renfermant le menton EX : relâcher en ramenant les bras le long du corps Recommencer et rester dans l'attitude en absorbant l'abdomen (Uddiyana)
<p style="text-align: center;">REVEIL DES CHEVILLES et du DOS</p> 	sur le dos	le mouvement entraine tout votre corps jusqu'à la nuque
<p style="text-align: center;">MASSAGES DU DOS BASCULE LATERALE DU BASSIN ROCKINGS</p> 	sur le dos	Prendre les genoux dans les mains, écarter les genoux et faire des mouvements circulaires et latéraux pour masser le dos
<p style="text-align: center;">KAPALABHATI</p> 	sukhasana ou sur chaise	expire actif/inspire passif en expirant, videz bien vos poumons, videz bien votre tête 3 cycles de 10 à 20 exp

UDDIYANA BANDHA 3 à 5 X



debout

Insp/exp rengez le menton, Laissez le ventre se faire aspirer sous les côtes qui s'écartent
Restez tant que vous vous sentez bien puis relâchez doucement le ventre avant d'inspirer

SURYANAMASKAR Salutation au soleil 2 à 6 cycles

VAKRASANA



Coucher dorsal
Ou
Assis

Ne pas oublier de respirer

ADOMUKHA SVANASANA



4 pattes

si votre dos s'arrondit, fléchissez légèrement les genoux et allongez votre colonne vertébrale en poussant puissamment sur vos mains

MASSAGE des PLANTES de PIEDS et ETIREMENT DES MOLLETS



debout

1. En équilibre sur un pied, masser la plante de l'autre pied avec une balle à picots ou de tennis
2. Poser la partie avant des pieds sur un bloc ou un livre, talons au sol, le corps bien vertical

TADASANA
REDRESSEMENT ANCRAGE ALIGNEMENT



debout

Effets :

- diminution de la sécrétion du **cortisol**, marqueur du stress
 - augmentation de la sécrétion de la **testostérone**, marqueur de l'énergie et du contrôle
- Effet immédiat : un sentiment de plus grande confiance non seulement en soi mais aussi dans les autres et dans la vie.
Bien redressé, confiant, en habitant son corps, et en occupant l'espace.

UTKATASANA la chaise

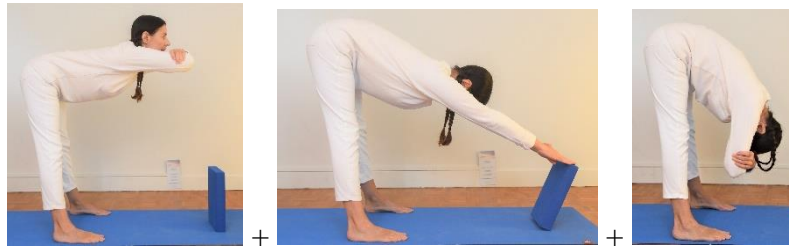


debout

Veiller à garder :

- le tronc aussi vertical que possible et la poitrine ouverte
- le bas du dos en position neutre (ne pas cambrer en excès)
- les épaules basses (ne pas les remonter en direction des oreilles)
- bras tendus, rester dans la posture plusieurs respirations calmes

UTTANASANA



Garder les cuisses et les genoux FERMES, allonger le dos avant de se pencher

VRKSASANA l'arbre
Sentir l'équilibre et la force



debout

Vous êtes stable, sensation agréable de force et d'énergie
le souffle calme tant que confortable
TROUVER LA POSTURE OU ON EST BIEN

VIRABHADRASANA 2 + UTTHITA PARSHVAKONASANA



puis

debout

ANCRAGE, détermination, confiance en soi
Effets : développe la volonté et la concentration, favorise la confiance en soi
Renforcement des jambes et du dos
Rester le souffle calme tant que confortable

CHATURANGA DANDASANA



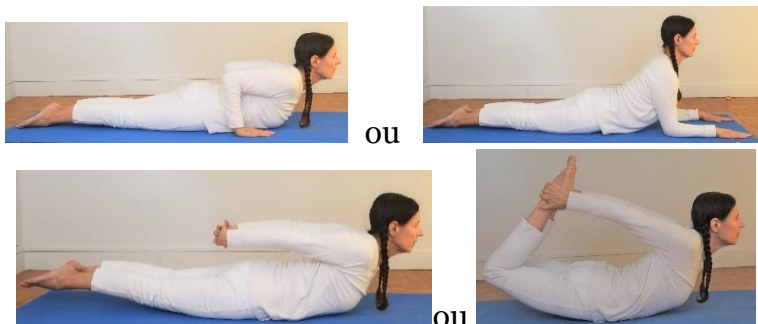
ou

4 pattes

Allonger la jambe D puis G en glissant les orteils en arrière et reculer les talons
Regard vers l'avant rester 6 à 8 respirations

plusieurs variantes

POSTURES D'EXTENSION



ou

ou

sur le ventre

épaules basses et vers l'arrière, coudes à la largeur des épaules, jambes tendues, **rotules engagées**, nuque longue, sternum vers l'avant

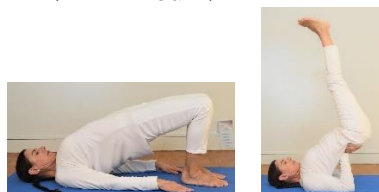
BALASANA



Vajrasana

Penser à garder les cuisses verticales

SETHU BANDHA ou VIPARITA KARANI



puis possible HALASANA



sur le dos

½ PONT : en dynamique ou en statique

½ chandelle : le dos plat, laisser le bassin reposer dans les mains (attention aux cervicales)
(Ou bien les jambes à la verticale avec mains ou coussin sous les fessiers)

Charrue : **attention !** ne pas faire si soucis de cervicales ou lombaires

MATSYASANA

sur le dos

attention ! ne pas faire la 2^{ème} version si soucis de cervicales ou lombaires



ou

SHAVASANA au moins 5 mn




accueil des sensations..... dans l'immobilité

Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps.

Observer l'état intérieur, ce qui est, en cet instant présent, sans rien changer.

Profiter de ces instants pour expérimenter les bienfaits que procure votre pratique l'état d'unité...

Nom de la respiration	Position	Rythme		Indication	Durée
NADISHODHANA PRANAYAMA Respiration alternée  équilibre les hémisphères du cerveau favorise le calme, le retour vers soi, la détente ainsi que le sommeil	Assis en sukhasana ou sur une chaise dos vertical	INS G RPP EXP D INS D RPP EXP G	3/ 4/ 6 ou 4/6/8 ou selon votre confort respiratoire	épaules détendues annulaire droit sur narine gauche pouce droit sur narine droite	3 à 5mn

UJJAYI

consiste à produire un son provenant de la gorge,
à l'inspire comme à l'expire par le nez

plusieurs cycles

1 cycle = Inspire (par les 2 narines) Expire NG.....

Inspire (par les 2 narines) Expire ND

sukhasana

menton
rengorgé

permet :

- de réchauffer le corps
- d'oxygéner les organes
- augmente l'amplitude respiratoire
- **aide à se recentrer et à être attentif au souffle**

- Enseignante de Hatha Yoga, diplômée de l'Ecole Soleil d'Or Ajit Sarkar, Paris
- Praticienne en YogaThérapie, Institut de YogaThérapie Dr. Lionel Coudron, Paris