



## Séance "Mal de dos"

Sciaticque, hernie discale, lombalgies, dysfonction sacro-iliacque, centre pelvien

Debout **Kapālabhāti 24-36\***  
**Uddyana Bandha 12X\***

- 1. Utthāna Āsana 6X** avec jambes légèrement fléchies
- 2. Trikoṇa Āsana N° I 6** resp. ch.c.
- 3. Ardha Setu Bandha Āsana** descendre par paliers en 8 resp. minimum
- 4. Jaṭhara Parivṛtti N° IV 6** resp. ch.c.
- 5. Supta Baddha Koṇa Āsana 8** resp. minimum
- 6. Supta Baddha Koṇa Āsana 6** resp. ch.c. (variation 1 jambe)
- 7. Eka Pāda Apāna Āsana 6** resp. ch.c. minimum
- 8. Nāva Āsana N° IV 6** resp. (à pratiquer hors crise, muscle transverse de l'abdomen)
- 9. Shava Āsana 3-6** resp. (Jambes pliées)

\* A pratiquer selon indications personnelles

La pratique se fait avec la coordination de la respiration et du mouvement et respiration Ujjāyi, 6" pour inspirer 6" pour expirer, garder les yeux fermés

Lorsque vous êtes stable dans l'Āsana supprimer toutes les tensions corporelles inutiles sur les expirations

Uddyana Bandha fortifie la musculature transverse de l'abdomen

Si manque de temps faire 3 respirations ou 3X dans chaque Āsana

Indications usuelles sur la manière de s'asseoir, bureau-chaise salon-voiture, manière à soulever-porter-pousser-déplacer les objets lourds et divers, courir sur des surfaces dures, asphaltes etc, de passer de la position couchée sur le dos à la position assise, qualité du matelas.

### 1. Utthāna Āsana

Debout, pieds écartés env. 30cm, insp. lever, les bras parallèles par l'avant au-dessus de la tête. Expirer sans bouger, inspirer à travers les bras vers le haut, côtés du dos, bas du dos, détendre le périnée, les fesses. Expirer pencher le buste vers l'avant en commençant par les bras la tête, arrondir le dos, jambes légèrement fléchies, les bras dans le prolongement des épaules sans chercher à poser les mains au sol. Inspirer en gardant les jambes fléchies relever le dos le buste en gardant le dos arrondi, les bras, tendre les jambes. Expirer sans bouger. Inspirer étirer bras etc et recommencer. Faire 6 flexions. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 2. Trikoṇa Āsana N° I

Debout, prendre un bon écartement de jambes, inspirer lever les bras à l'horizontale par le côté. Sans bouger, les bras flexion latérale à gauche sur l'expiration, lorsque le buste est immobile, laisser descendre passivement le bras gauche la main sur la cuisse genou. Corps immobile, tourner la tête en direction de la main droite. Avancer pousser avec précaution le bassin vers l'avant, détendre perrinée fesses, ouvrir le buste, rester 6 respirations. Sur chaque expiration contrôler la détente du perrinée fesses. Après les 6 respirations contracter perrinée fesses, tourner aligner la tête, inspirer relever le buste, le bras en gardant toujours perrinée fesses contractés. Idem sur le côté droit. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 3. Ardha Setu Bandha Āsana

Couché sur le dos les bras le long du corps paumes des mains au sol, plier les jambes écarté les pieds (env. 20cm) et les garder près du siège. Basculer le bassin de manière à poser toute la partie lombaire au sol, nuque étirée. Inspirer lever le siège, le dos le plus haut possible en gardant le ventre rentré le bassin tourné vers le haut. Expirer rentrer le ventre basculer le bassin et poser quelques vertèbres dorsales, arrêter, inspirer sans bouger. Recommencer ainsi de suite en déroulant vertèbre après vertèbre sur chaque expiration. Garder toujours le bassin bien inversé de manière à poser toutes les vertèbres dorsales et lombaires au sol. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 4. Jaṭhara Parivṛtti N° IV

Couché sur le dos, jambes pliées pieds au sol près des fesses, écartés à la distance de la longueur de votre tibia. Inspirer ouvrir les bras en croix par le côté paumes des mains au sol. Sans bouger la distance des pieds expirer descendre les genoux sur le côté gauche, le genou droit se trouve à peu près sur ou au-dessus de la cheville gauche. Corps immobile soulever légèrement la tête et la tourner en direction de la main droite (oreille au sol) Rechercher les points douloureux en descendant le genou droit et en relevant légèrement le bassin vers la gauche. Lorsqu'un point douloureux est décelé, sans bouger continuer à respirer Ujjāyi rester sur le point et détendre toutes les parties du corps qui ne sont pas utiles à l'Āsana sur chaque expiration. Continuer en recherchant un nouveau point douloureux sensible. Idem de l'autre côté. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 5. Supta Baddha Koṇa Āsana

Couché sur le dos jambes pliées pieds au sol en contact près du siège, basculer le bassin pour plaquer votre dos au sol, ouvrir les genoux sur les côtés et maintenir les plantes des pieds en contact. Mains liées paumes tournées, bras tendus inspirer poser les mains liées au sol derrière soi (possibilité de les poser sur un support) Attention de ne pas creuser le dos garder toute la partie lombaire au sol. Faire 6 respirations Ujjāyi. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 6. Supta Baddha Koṇa Āsana (variation 1 jambe)

Couché sur le dos, jambes tendues inspirer ouvrir les bras en croix sur le côté paumes des mains au sol, plier la jambe gauche poser le coup du pied gauche sur le genou droit, laisser descendre votre genou gauche vers le sol, garder votre jambe droite alignée, basculer le bassin pour plaquer votre dos au sol, détendre perrinée fesses, faire 6 resp. Idem avec la jambe droite pliée. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 7. Eka Pāda Apāna Āsana

Couché sur le dos, nuque étirée, plier la jambe gauche sur le ventre, saisir le genou avec vos mains, compresser la cuisse sur le ventre, ensuite tirer le genou vers l'intérieur, maintenir la compression, chercher le point d'étirement, le point sensible le point de douleur. Maintenir la compression tout en respirant Ujjāyi et sur chaque expiration détendre perrinée fesses et point douloureux, lorsque l'étirement, la douleur s'estompent compresser et recommencer, faire minimum 6 respirations sans bouger. Attention la jambe droite reste bien alignée dans l'axe et le pied ne part pas à l'extérieur. Idem de l'autre côté. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 8. Nāva Āsana N° IV

Couché sur le dos, plier les deux jambes, pieds légèrement écartés talons près du siège de manière à ce que toute la partie lombaire soit posée au sol. Soulever la tête, passer un bras par dessus et poser la paume de la main le long de la colonne vertébrale, passer l'autre bras par dessus la tête et poser la main sur l'autre main, les deux mains sont superposées, serrer les coudes. Expirer lever la tête, partie haute du corps et rester 6 respirations et +. Inspirer retour au sol, défaire la posture. Ensuite rester 2 resp. Ujjāyi sur le dos, jambes pliées pieds écartés talons près du siège, dos plaqué au sol.\*

### 9. Shava Āsana (jambes pliées)

Couché sur le dos bras le long du corps paumes des mains au sol, nuque étirée, plier les deux jambes, pieds légèrement écartés talons près du siège de manière à ce que toute la partie lombaire soit posée au sol 3 à 6 respirations Ujjāyi et possibilité de rester ensuite le temps désiré.

\* Pour garder le dos plaqué au sol: expirer en rentrant le ventre ce qui aura pour effet de faire basculer le bassin et toute la colonne vertébrale sera posée au sol.