



20180618/XVIII (Séance III) Été 2018

Séance spéciale

“Mal de dos”**

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

1. **Utthāna Āsana** 6X avec jambes légèrement fléchies
2. **Trikona Āsana** N° I 6 resp. ch.c.
3. **Ardha Sethu Bandha Āsana** descendre par paliers en 8 resp. minimum
4. **Jatara Parivritthi N° IV** 6 resp. ch.c.
5. **Suptha Baddha Kona Āsana** 8 resp. minimum
6. **Suptha Baddha Kona Āsana Eka Pāda** 6 resp. ch.c.
7. **Eka Pāda Apāna Āsana** 6 resp. ch.c. minimum
8. **Nāva Āsana** N° IV 6 resp.
9. **Shava Āsana** 3-6 resp. (Jambes pliées)

suivi de:

Bhujanga Āsana 3 resp.  ou 
Sarvānga Āsana 12 resp.  ou 
Shirsha Āsana 12 resp. 
Bhujanga Āsana 3 
Baddha Kona Āsana 8-12 resp. inspir Mūla, expir 
Nabhi B.K. 3-5" avec Mūla Bandha et Uddyana Bandha
Nādi Shodhana 8-12 cycles Hrudaya

* Les Āsana en **gras** sont pratiqués selon Vinyasa Krama, pas de repos entre les Āsana, peut être pratiqué tel quel comme petite séance matinale, 10-20 ou compléter la séance avec: “ *Suivi de:*”

La pratique se fait avec la coordination de la respiration et du mouvement. 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

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

** À pratiquer selon indications personnelles

Séances Yoga Été 2018

Plan de pratique

Pratiquez les **Séances I-II-III** dans l'ordre

ensuite 1X par semaine ou tous les soirs:

Assis **confortablement** détendre la langue et les yeux selon la technique habituelle rester assis

Yeux ouverts, respiration normale concentration la flamme de la bougie ou Tāraka (avec les yeux fermés) 1-2minutes rester assis

Nādi Shodhana 8-12 cycles concentration Hrudaya rester assis

Respiration normale ouvrir les yeux Trātaka sur la flamme de la bougie sans cligner des yeux 1minute ensuite fermer les yeux amener la flamme de la bougie sur Hrudaya garder les yeux fermés rester assis 5-10 minutes