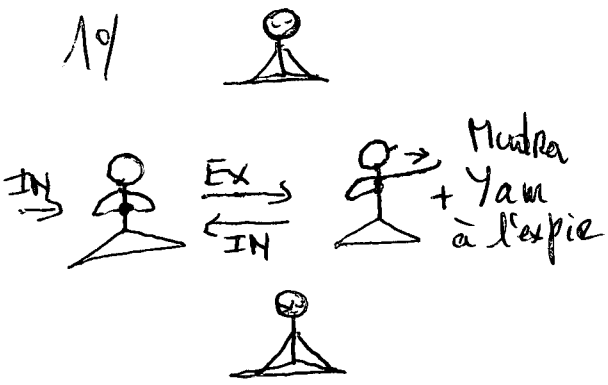
Séance 19 Mars 2020 à expérimenter

N.B : prenez un temps d'écoute et accueillez les sensations après chaque posture.

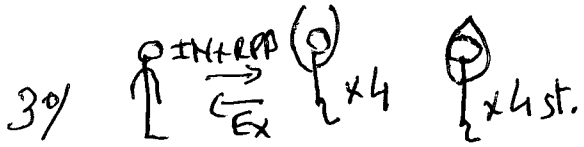
J'ouvre mon cœur – mon cœur est léger

IN : Inspir - EX : Expir - RPP : Rétentions Poumons Pleins



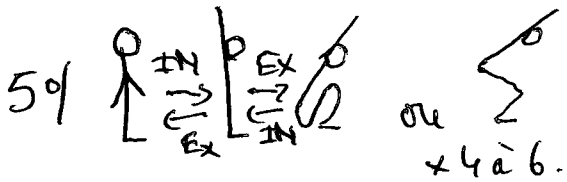
Assis.e en tailleur, prenez le temps de vous poser. Fermez les yeux. Dos droit tête droite, menton rentré. Mais sur les cuisses. Conscience de votre ancrage et de votre respiration le long de la CV.
Pratiquer le mudra du cœur HRIDAYA MUDRA : index replié dans le creux du pouce comme pour créer un petit escargot et placer pouce et majeur réunis. Puis posez les doigts au niveau du cœur. Inspirez profondément dans le cœur et à l'expir à travers les lèvres à peine ouvertes, ouvrez le bras gauche vers l'extérieur en pivotant vers la gauche. A l'inspir vous revenez et posez les mains au niveau du cœur et à l'expir, ouvrez le bras droit vers l'extérieur x 2, puis continuez en ajoutant le mantra du cœur qui est « YAM » pendant chaque expir x 4. Temps d'écoute, les yeux fermés – observez les échos du mudra et du mantra dans le cœur.

A l'inspir levez le bras droit par l'avant le long de l'oreille RPP, à l'expir penchez-vous sur le côté gauche main au sol, Inspir revenez à la verticale RPP x 3 en dynamique, puis 4 respirations en statique dans la posture. Revenez à la verticale à l'inspir et ramenez le bras à l'expir. Prenez le temps de constater la différence entre le côté gauche et côté droit.



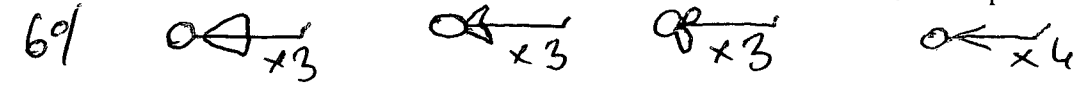
Debout en samasthiti, pieds parallèles. A l'inspir, montez les bras par l'avant le long des oreilles, sur la pointe des pieds. RPP. Expir ramenez les bras le long du corps, plante de pieds au sol x 4 en dynanimque + 4 en statique mains jointes au-dessus de la tête.

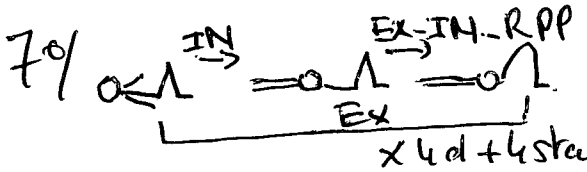
Faites un grand pas en avant avec le pied droit. Le pied arrière est à 45°, Assurez-vous d'avoir le bassin face. Sinon déplacez un peu le pied gauche vers la gauche. A l'inspir, en pliant la jambe de devant, montez les bras par l'avant le long des oreilles RPP, A l'expir ramenez les bras le long du corps et tendez la jambe droite x 4 dyn, puis 4 respirations en statique. Revenir en samasthi – Observer. Idem de l'autre côté.



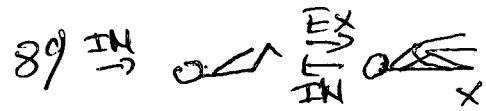
Pieds joints avec support sous talons si besoin. A l'inspir, lever les bras. A l'expir, s'asseoir sur les talons en laissant les bras le long des oreilles. A l'inspir, remontez, bras à la verticale, expir, redescendez x 6 fois. Pour les personnes qui ont des problèmes de genoux, arrêtez-vous à mi-hauteur avec les bras le long des oreilles, le buste placé en diagonale.

REPOS : détendre les parties du corps qui ont travaillé. Sentir les points du corps en contact avec le sol. Mains sur ventre 3 Respirations abdo Inspir, RPP, expir, puis 3 thoracique et 3 claviculaire. Terminer par 4 respirations Inspir – RPP – Expir



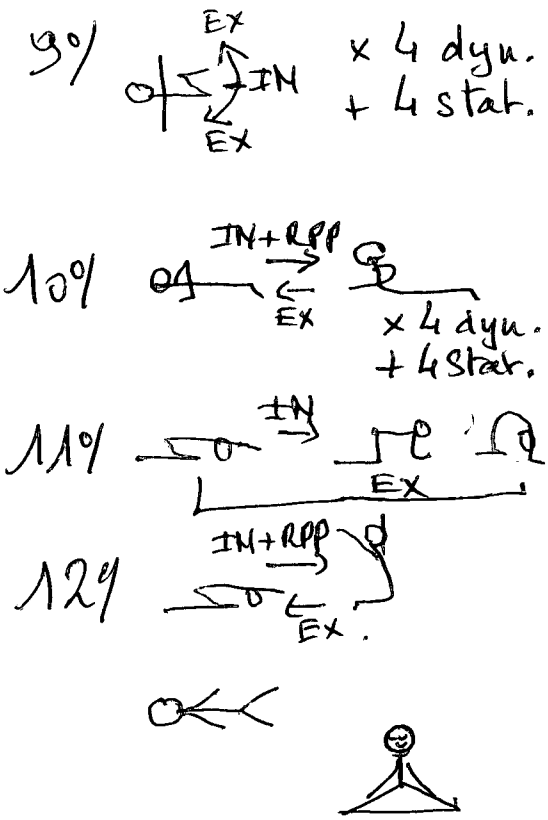


Dvi Pada Pitam : Sur le dos, jambes pliées, pieds sol près fessiers, bras long du corps. Inspir,et amener bras derrière la tête, menton rentré, Expir, lever le bassin, inspir dans la posture RPP. Expir, ramener bras, dos et bassin. Refaire 4 fois. Et 4 fois en statique.



Apanasana : Genoux pliés sur poitrine. Mains sur genoux. A l'inspir repoussez genoux, A l'expir les ramener en ouvrant les genoux de chaque côté de la poitrine x 4 à 5 fois.

Séance 19 Mars 2020 à expérimenter



Torsion : Inspir genoux sur la poitrine, expir en amenant genoux sur le côté gauche. Inspir ramener genoux sur la poitrine, expir et amener genoux sur le côté droit x 4 fois de chaque côté en alternant. Puis prendre la posture en statique avec genoux posés au sol à gauche pendant 4 respirations, tête tournée à droite. Revenir avec genoux sur poitrine pendant 2 respirations complètes, puis idem de l'autre côté

Cobra : Allongé sur le ventre. Pieds joints. Front au sol.
Mains de chaque côté de la poitrine, coudes levés. Ou mains croisées dans le dos. Inspir, RPP lever haut du dos et tête, fessiers tenus
Expir, revenir au sol 4 x en dynamique puis 4 x en statique

Assis sur les talons, bras tendus devant soi, front au sol.
Inspir, passer à 4 pattes, expir, dos rond en rentrant la tête et en revenant s'asseoir sur les talons en étirant la colonne vertébrale x 4 fois.

Puis bras le long des jambes, à l'inspir redressez-vous en amenant les bras par l'avant le long des oreilles en diagonale + RPP. A l'expir revenez dans la posture de l'enfant.

Relaxation : prendre conscience des points de contact avec le tapis, de l'inspir, de l'expir et du relâchement du corps. Faites un scan de votre corps par la pensée pour mieux lâcher prise. Respiration naturelle.

Prenez du plaisir à pratiquer cette séance dans son intégralité ou partiellement.