

Séance 10 avril 2020 à expérimenter

N.B : prenez un temps d'écoute pour accueillir les sensations après chaque posture.
J'élève mon niveau d'énergie

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

Temps d'écoute, les yeux fermés pour vous ancrer

A l'inspir lever les bras par les côtés à l'horizontal - Expir dans la posture, puis inspir en montant les bras le long des oreilles - RPP, puis à l'expir ramener les bras par l'avant le long de corps. X 4

Inspir, monter les bras par l'avant, expir se fléchir en avant en laissant les bras se décoller du dos - Inspir dos plat bras parallèles au sol - expir se fléchir à nouveau bras décollés du dos - Inspir remonter à la verticale bras le long des oreilles - Expir descendre les bras le long du corps x 4

Jambes écartés, ouvrir le pied gauche vers l'extérieur, pied droit un peu rentré. Inspir bras à l'horizontale, Expir descendez sur votre jambe gauche en vous assurant de garder votre buste face et poser la main sur votre jambe gauche, ou votre pied - Inspir revenir à la verticale bras à l'horizontale x 4 en dyn, puis 4 en statique. Idem côté droit.

Assis sur les genoux - posture Diamant - Poser les bras au sol devant vous, front au sol - Inspir 4 pattes - Expir chien tête en bas - Inspir baisser le bassin pour vous retrouver en chien tête en haut - Expir chien tête en bas - Inspir 4 pattes - Expir retour sur les talons x 4

REPOS sur le dos avec conscience respiration

Dvi Pada Pitam : Sur le dos, jambes pliées, pieds parallèles au 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.

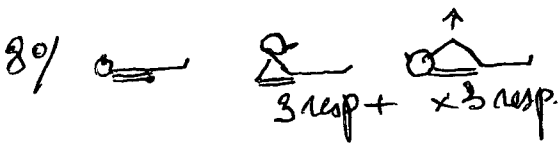
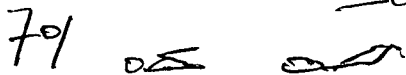
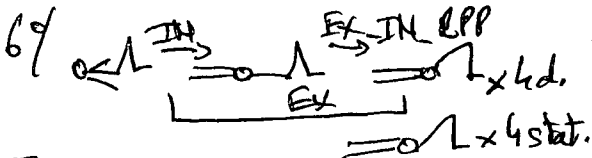
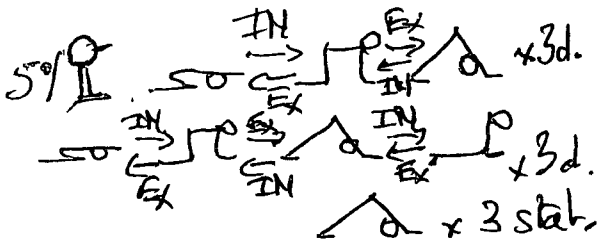
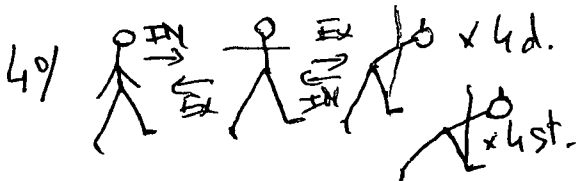
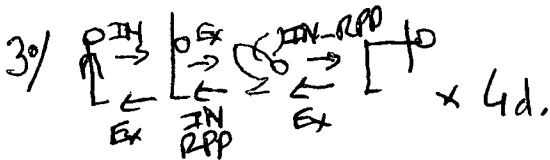
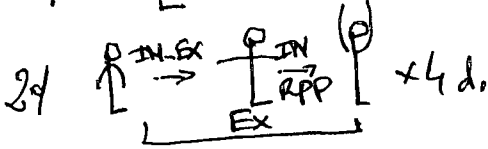
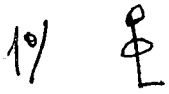
Apanasana : Genoux pliés sur poitrine. Mains sur genoux. A l'inspir repousser genoux, A l'expir les ramener sur la poitrine x 4 à 5 fois.

Poisson : Allongé sur le sol, poser les mains dessous les fesses, les bras sous le dos, poitrine bien ouverte, sternum vers le haut, omoplates et coudes rapprochés.

A l'inspir vous redresser sur les coudes et rester dans la posture - La tête peut rester droite si problèmes de cervicales ou pencher la tête en arrière pour poser le sommet de la tête au sol tout en maintenant l'appui sur les coudes et non sur la tête. Inspir par le nez - expir par la bouche x 4 respirations. Pour sortir de la posture, faire glisser la tête et enlever vos mains, bras le long du corps. Intégrer les effets de la posture. Tourner tête doucement de chaque côté.

Ou Cobra si problème de cervicales

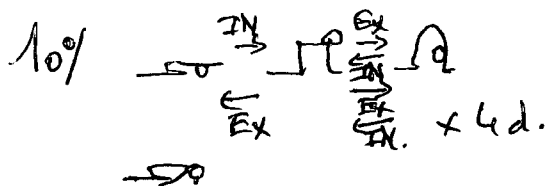
Contre-posture : Ramener les genoux sur la poitrine, bras long du corps, Inspir Monter bras par l'avant pour les poser au sol derrière la tête, jambes à la verticale RPP - Expir ramener genoux sur poitrine et bras le long du corps x 4. Puis prendre la posture en statique en posant votre tête dans le creux de vos mains pour la laisser reposer dans vos mains x 4 respirations - Repos sur le dos



ou au choix



Séance 10 avril 2020 à expérimenter

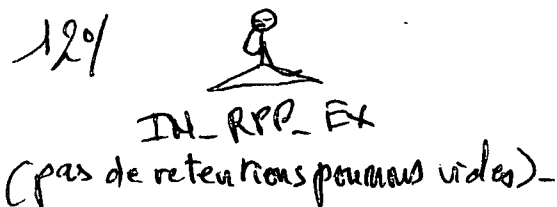


Assis sur les talons, bras tendus devant soi, front au sol.
Inspir, passer à 4 pattes, expir, dos rond en rentrant la tête, Inspir dos plat – expir dos rond – inspir dos plat – expir retour sur talons

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.



Relaxation : Elever son énergie



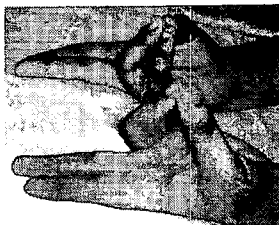
Pranayama : Nadi Shodanam Narine droite bouchée, expir narine gauche - inspir narine gauche, boucher les 2 narines – RPP - expir narine droite – inspir narine droite – boucher les 2 narines RPP – expir narine gauche x 6 cycles

Puis respiration 2 narines avec PRANA MUDRA

Cette mudra se fait avec les 2 mains – pouce, annulaire et auriculaire joints. Dos des mains posés sur cuisses ou genoux.

PRANA MUDRA active le système immunitaire et ouvre la respiration dans le haut des poumons, ce qui permet d'augmenter son niveau d'énergie.

Elle développe la volonté, la confiance et le courage.



J'élève mon niveau d'énergie et développe confiance et courage.