

## Chans n° 4

1 - Asseyez vous en tailleur sur ses supports de façon à être à l'aise dans la posture, le dos droit et l'esprit alerte. Afin que ce soit le squelette qui nous soutienne plutôt que les muscles ajoutez bien la hauteur sous les fessiers.

Puis restez tranquille. Imaginez un verre d'eau tout juste tiré du robinet. Observez le dans la lumière : les petites particules en suspension vont petit à petit se déposer. Faites de même avec le mental. Restez 5 mn dans cet état de tranquillité, de paix ... ou tout au moins, observez sans juger ce qui se passe.

2 - Supta svastika parana muktasana

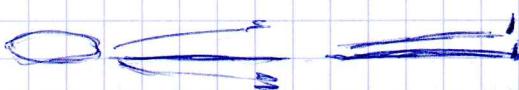
1 mn  
de chaque  
côté

→ Supta eka pada parana muktasana.



lateral  
en torsion.

3 - Supta hastasana : 1 mn.



puis tout relâcher 1 mn et observez

4 - Supta padangusthasana

→ ceinture talon, jambe verticale.

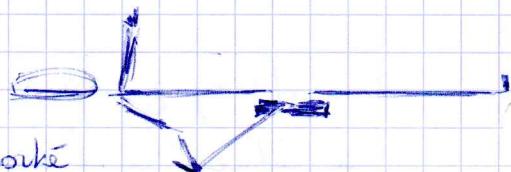
1 mn  
de chaque  
côté



## Supta padangusthasana

→ latéral

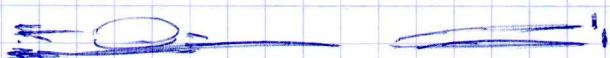
1 mn  
de chaque côté !



fessier supporté par 1 couverture

\* → ent torsion

5 - Supta Padmasana → Urdhva Hastasana 1 mn.



puis tout relâchez 1 mn et observez

6 - Vajrasana :



1 pieds flexés  
assis sur talons  
bras étirés  
doigts croisés

2 sur les os de pied  
bras étirés  
doigts croisés



3 front au sol  
fessiers talons  
bras tendus  
doigts croisés

\* → latéral

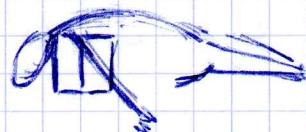
**⚠** si il est difficile de tenir les bras, toute la série peut se faire avec une ceinture plutôt qu'avec les doigts croisés.

→ puis redon 30 s les bras relâchés, la tête au sol

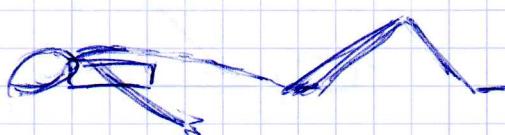
7 - \*Vajrasana vers l'avant, dorsales et jambes supportées.

**⚠** ne vous risquez pas à faire cette posture si vous ne la connaissez pas ou ne l'appréciez pas !

5 mn



il y a des alternatives :



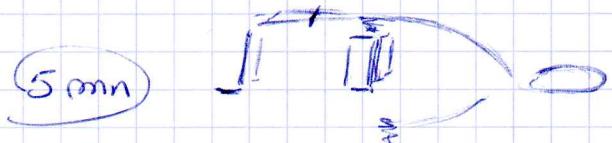
1 - tronc sous dorsales jambes pliées ou croisées

2 - 2 couvertures pliées en accordéons, jambes croisées

au retour : - dans le 1<sup>er</sup> cas restez 2 mn assis  
tronquille en vrkasana.

- dans le 2<sup>nd</sup> cas restez 2 mn assis  
tronquille en tailleur

8 - Setu bandha sarvangasana : 2 briques sous sacrum  
ceinture au milieu des cuisses



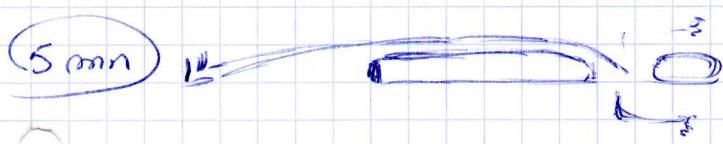
⚠ ne vous forcez pas, ajustez  
la hauteur des briques selon  
votre capacité du moment.

\* ↳ pour un plus avancé, 2 mn jambes tendues  
en repoussant les briques sous les fessiers

→ pour tout le monde retour progressif en descendant  
des briques  
→ puis rester 2 mn si plat dos, jambes fléchies.

9 - Setu bandha sur un bolster ou 3 couvertures.

ceinture au niveau des coûts de pied



→ allongez doucement l'inspiré

→ retour, dos au sol, jambes  
croisées sur le support  
1 mn si étage croisé et observez la longueur de  
l'inspiré et de l'expiré.

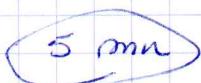
10 - Supta Buddha Konasana. (3 couvertures  
+ 1 ceinture.)



5 mn ↳ libérez les jambes et laissez doucement, sans  
forcer, s'allonger l'inspiration et l'expiration.

→ tournez vers moi la tête et restez l'incapacité 1 mn

11 - Viparita Karani : 1 bolster de 2 couvertures rouléés



⚠ sans support si le bas du  
dos est raide.

→ retour dos au sol, jambes  
croisées sur le support.

5 mn.

→ n'oubliez pas de chauffer le  
croisement des jambes.