

Cours n° 6.

pour une séance douce, me faire par les postures *

1 - Assise silencieuse : en tailleur, mains sur les genoux.
Bien installer votre assise, la colonne vertébrale, posez la tête au sommet de la colonne vertébrale, laissez le crâne se poser et restez.

Laissez le mental habiter le corps. (quelques minutes)

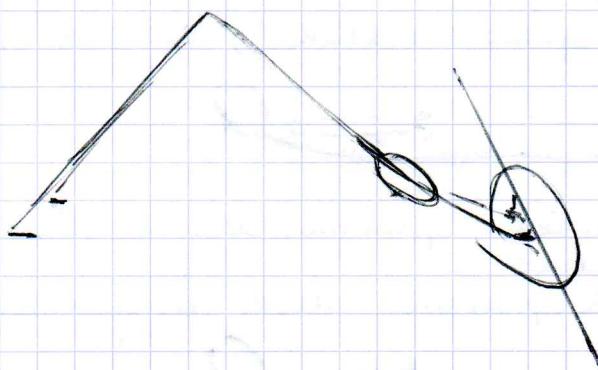
Tenez les mains en Namaskar et dites ou plutôt expirez trois fois le AUM.

2 - Adho mukha svanasana :



- genoux écartés
- pesse sur les talons
- bras étirés
- front posé .

3 - Adho mukha svanasana :



① poing vitadec contre un mur

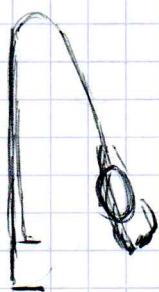


② talons levés contre le mur

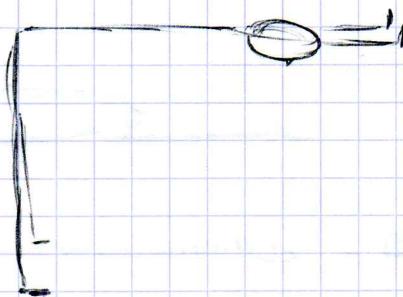
4 - Utanasana

ou

$\frac{1}{2}$ Utanasana .



(en)



- jambes tendues
- coude saisis
- pieds en dessus des talons

- bras tendus
- jambes tendues
- dos droit .

2 → 3 → 4 à répéter 2 x

5 - * Sirsasana 5 mn maximum.

- tranchants des poignets presser sur le sol.
- épaules montantes.
- jambes tendues.

6 - * Virasana (ou) Vajrasana assis entre les talons assis sur les talons.



1 parvatasana

- doigts croisés
- bras tendus

2 - dans le dos

- doigts croisés
- bras tendus

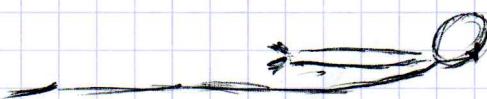
3 - Gomukha

asana
(si possible)

7 - Salabhasana : mettez vous à plat ventre.

1 - préparation : étirez le corps en entier sur le sol. Les mains loin devant, les pieds loin derrière.

2 - la posture pouces crochétés, ceux de pied au sol
2 x chq côté



3 - mains séparées, paumes vers le haut
jambes tendues

→ levez le poitrine, levez les jambes. 2 x

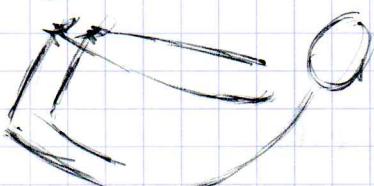


8 - Ardha Bakasana



- en appui sur cude G
- jambe D pliée
- jambe G tendue
- ramener pied D vers fesse D
2 x chq côté

9 - Dhanurasana

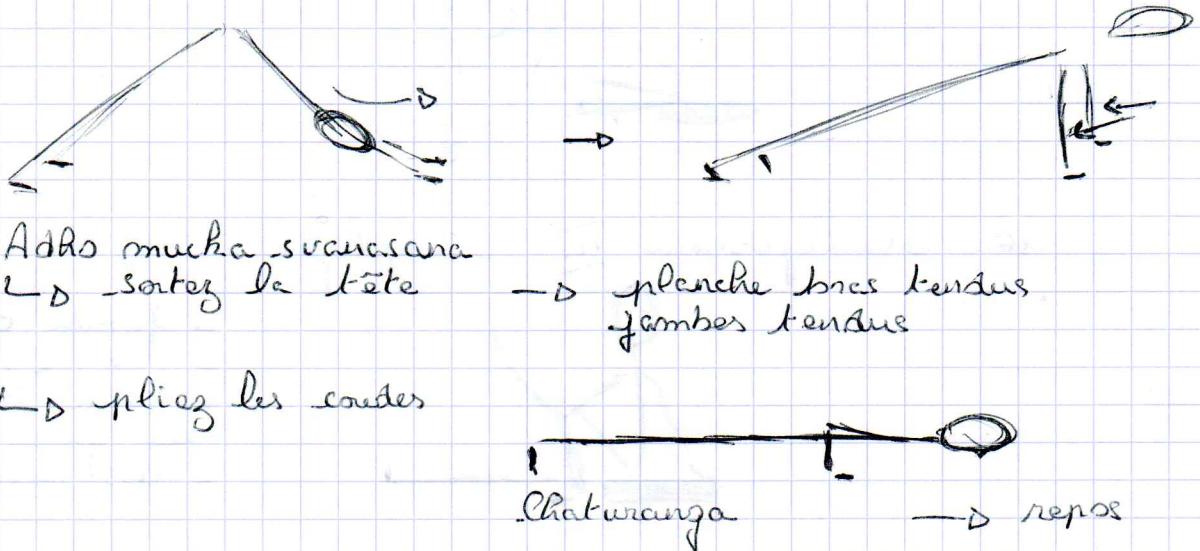


- bras tendus
- poussez les tibias vers l'arrière
- et montez les genoux

3 x

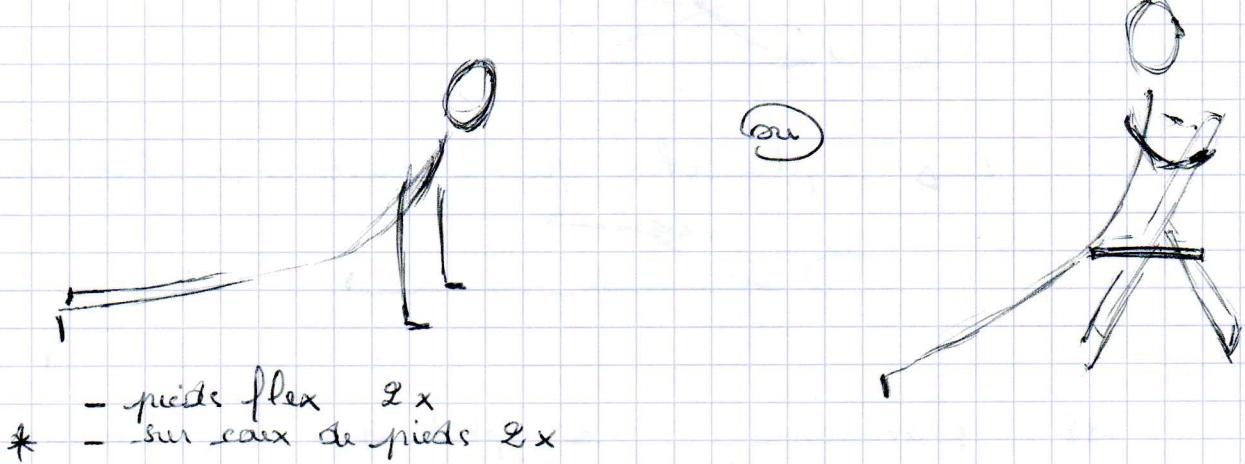
ne pas faire si problèmes de genoux

10 - Chaturanga :

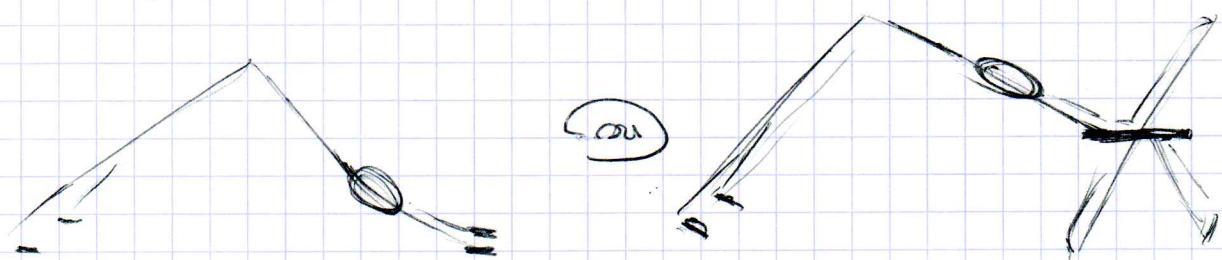


refaire 3 x la série (posture douce : posez vous sur 1 bolster)

11 - Urdhva mucha svanasana :

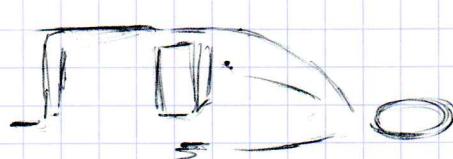


12 - Adho mukha svanasana (AMS)



13 * si sirsasana alors sarvangasana sur 4 couvertures.

14 - Setubandha sarvangasana sur une brique -

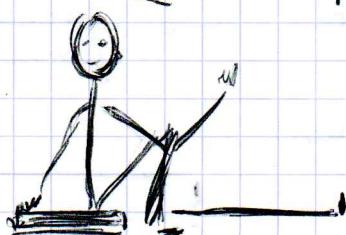


- jambes étier 3 mn.
 → * jambes tendues 3 mn.
 → retour progressif

15 - Adho mukha svastikasana : le front posé sur une brique



16 - Marichyasana III simplifié.

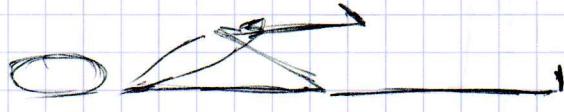


- jambe G tendue .
- → D pliée
- cuisse G à l'extérieur
du genou D
- dos redressé .

17 - Supta dvi pada padmasana muktasana .



↳ Supta eka pada padmasana muktasana .



2 x de chq côté

18 - Savasana : à plat dos , un couvertre sous
la tête relaxez vous 5 mn