

SÉRIE IMMUNITÉ

Chandra-surya.fr

Daniel Madaoui

Mars 2020

01 UTTANASANA avec support



Qui peut pratiquer:

: débutant variante 1 ou 2 niveau 1 niveau 2

02 PRASARITA PADOTTANASANA



Débutant variante 3 niveau 1 niveau 2

03 ADHOMUKHA SVANASANA



Débutant (tenir 2 fois 30 s) niveau 1 niveau 2

04 SALAMBA SIRSASANA



: niveau 2

05 VIPARITA DANDASANA



niveau 1 variante 1 niveau 2

06 SUPTA BADDHA KONASANA



débutant niveau 1 niveau 2

07 SUPTA VIRASANA



Débutant variante 2 niveau 1 niveau 2

08 SALAMBA SARVANGASANA



niveau 1 niveau 2

09 ARDHA HALASANA



niveau 1 niveau 2

10 SETU BANDHA SARVANGASANA

11 VIPARITA KARANI

12 SAVASANA:



Qui peut pratiquer:

débutant (variante 2) niveau 1 variante 1 niveau 2

débutant niveau 1 niveau 2

débutant niveau 1 niveau 2

Débutant première année de pratique
niveau 1 deuxième année de pratique
niveau 2 troisième année de pratique.

Bien sûr il faut aussi veiller à vos problèmes éventuels. et ne faire que les postures qui vous sont accessibles en fonction de ces problèmes.

De toute manière si vous avez des doutes sur vos possibilités de faire une posture ne la faites pas.

Vous pouvez dans tous les cas me contacter: daniel@chandra-surya.fr, je tenterai de répondre à vos questions

01 UTTANASANA avec support:

Signification du nom de la posture: allonger , étirer intensément

Durée 5mn

Effets: tonifie le foie, les reins, la rate, régénère la moëlle épinière, calme les cellules cérébrales et réduit le sentiment de dépression (si pratiqué au moins 2 mn et régulièrement)

Reins et moëlle épinière sont des organes participant aux défenses immunitaires.

Pour la durée, 5 mn, ça peut être long pour débiter. Commencer 2 mn avec la variante 1 ou 2 puis aller vers la posture finale pour une durée d'une ou deux minutes en ajustant à vos possibilités la hauteur du support. Si vous avez des problèmes de disques vertébraux ne faites que la variante 1 ou 2.



Entrée dans la posture:

Tendre les jambes et tout en les gardant fermes, aller poser les mains au sol ou saisissez vos chevilles, les bras tendus, étirer les deux flancs.

Puis aller poser le sommet du crâne sur le support en pliant les bras.

Le sommet du crâne est juste délicatement posé, sans pression. Les jambes restent verticales (ramener pour cela le bassin légèrement vers l'arrière)

Rotules sous contrôle, jambes fermes. Respirez régulièrement et profondément

Retour: tendez les bras, mains au sol, lever la tête et revenir en étirant le buste tout en gardant la fermeté des jambes



Uttanasana variante 1: pieds plus écartés l'un de l'autre et éloignés du mur. Avec les mains lever les fessiers et poser contre le mur les deux ischions, ce qui permettra de les fixer puis allonger le buste et aller poser le front sur le plateau de la chaise (et non pas le sommet du crâne dans cette variante). Laisser les avant bras posés sur le plateau de la chaise. Garder les rotules sous contrôle et les jambes fermes. Laisser peu à peu les deux flancs s'étirer. Respirer régulièrement et profondément. Pour revenir poser les mains sur la plateau tendre les bras , lever la tête et revenir avec le buste allongé.



Uttanasana variante 2: Idem variante 1 mais avec plus de hauteur. Si vous n'avez pas de bolster vous pouvez utiliser une brique, des couverture pliées etc.

02 Prasarita padottanasana:

Signification du nom de la posture : dilatation extension des pieds des jambes

Durée : 3 mn

Effets : le sang afflue dans le buste et dans la tête.

On peut faire cette posture comme préparation à Sirsasana. S'il est difficile de poser la tête au sol faire la variante, 1, 2 ou 3. Si vous avez des problèmes de disques vertébraux ne faites que la variante 3



Entrée de posture: Les pieds avec un écart plus important que virabhadrasana II (posture du guerrier N°2). Tendre les jambes, rotules sous contrôle. Poser les mains sur les hanches, étirer les deux flancs, rapprocher les coudes vers l'arrière, lever la tête. En gardant la tête levée, les flancs allongés, ramener le buste à l'horizontale et poser les mains au sol alignées avec les épaules. Garder les bras tendus et allonger les deux flancs. Reculer les mains pour les ramener sur la ligne entre vos deux pieds, toujours à la largeur des épaules, toujours les bras tendus. Puis plier les bras en gardant les coudes à la largeur des épaules et aller poser le sommet du crâne sur le sol.

Respirez régulièrement et profondément

Retour, garder les paumes de main au sol tendre les bras , lever la tête, étirer le buste. Poser les mains sur les hanches, et en gardant les jambes tendues, ramener le buste à la verticale. Tourner les pieds une fois, deux fois vers l'intérieur et revenir en tadasana.



Prasarita padottanasana
Variante 1 , une brique sous la tête



Prasarita padottanasana
Variante 2, un bolster sous la tête





Prasarita padottanasana

Variante 3: le front sur le plateau de la chaise. Dans cette variante , étirer les deux flancs pendant la durée de la posture.

Retour: poser les mains sur le plateau de la chaise, tendez les bras et ramener le buste à la verticale.

03 ADHOMUKHA SVANASANA:

Signification du nom de la posture : posture du chien tête en bas

Durée 5mn

Effets: élimine la fatigue et redonne de l'énergie

Il est difficile de tenir 5 mn dans cette posture. Commencez par tenir une minute, revenez, puis à nouveau une minute. Au fur et à mesure, augmentez les durées

Entrée dans la posture: poser les pouces et les index contre le mur, paumes de main au sol. Les pieds à la même largeur que les mains, lever les talons en tendant les jambes et les bras, en étirant les deux flancs, lever les fessiers le plus haut possible. Et aller poser le front sur le support.



En gardant les fessiers levés, absorber puissamment le devant des cuisses et ramener les talons en direction du sol. Garder l'étirement des jambes. Etirer puissamment les bras et propager cet étirement jusqu'au bassin. Les flancs et la taille s'allongent. Absorber les omoplates. Relâcher la nuque et la gorge. Respirer profondément.

Retour: Plier les jambes, genoux au sol, joindre les gros orteils et écarter les genoux. Aller s'asseoir sur les fessiers, glisser le buste entre les cuisses, allonger les bras paumes de mains au sol, front posé au sol (adho mukha virasana). Respirer



Adhomukha svanasana: Variante 1

Si les épaules sont trop dures vous pouvez poser les deux mains sur des supports. Vous pouvez aussi avoir une hauteur de support pour la tête plus importante.

Si vous n'avez pas de bolster, utiliser les couvertures pliées, ou des livres + une couverture

04 SALAMBA SIRASANA: Signification du nom de la posture : posture sur la tête avec support

Durée: entre 5 et 10 mn

Effets: roi des asana. Régénère les facultés du cerveau, développe le pouvoir de résistance des poumons à toutes les maladies respiratoires



Ne faire cette posture que si vous la pratiquez pas déjà. Si vous n'avez jamais fait cette posture pratiquer plutôt prasarita padottanasana plus longtemps.

Entrée: les doigts croisés jusqu'à la racine. La face externe des avant bras, les poignets externes et les tranchants externes des mains pressent le sol.

Poser le sommet du crâne dans le demi-cercle que créent les paumes de mains et tendez les jambes pieds au sol.

Marchez vers la tête tout en continuant à presser puissamment les avant bras , tout en levant les épaules et en absorbant les omoplates. Puis lorsque le buste est vertical lever une jambe puis l'autre *ou* plier les jambes et monter les deux jambes pliées, ramener les cuisses perpendiculaires au sol et tendez les jambes.

Dans la posture, continuer à presser les avant bras, poignets externes et tranchants externes des mains. Observer cette sensation de pression au sol et la conserver.

Lever les épaules , absorber les omoplates.

Tendez les jambes, absorber le coccyx et le devant des cuisses (les jambes de tadasana) Etirer de manière continue et sans aucun relâchement les faces internes des cuisses, des aines internes vers les talons internes.

Respirez profondément et régulièrement.

Si vous sentez que la pression de vos avant bras et/ou la levée de vos épaules devient trop difficile , revenez.

Retour: Descendre une jambe puis l'autre ou plier les deux jambes et aller poser les pieds au sol.

Rapprochez les gros orteils tout en écartant les genoux, s'asseoir sur les talons et étirer le buste entre les deux cuisses, poser le front au sol et étirer les deux bras devant, paumes de main au sol à la largeur des épaules.(adho mukha virasana)



Salamba sirsasana variante 1

Contre un mur.

Les doigts sont en contact avec le mur.

Lors de la montée marchez vers la tête sans que le buste ne touche le mur. Dès qu'il le touche, pressez plus fort les avant bras, lever les épaules et absorbez plus les omoplates de façon à ne plus être en contact avec ce mur. Lever une jambe puis l'autre

Si possible décollez les pieds du mur et lorsque vous sentez que l'effort devient trop difficile poser juste un instant les talons au mur, mais surtout pas les fessiers. Puis à nouveau décollez les pieds du mur.

05 VIPARITA DANDASANA

Signification du nom de la posture : la posture du bâton inversé

Durée: 5 mn

Effets: relâche le cerveau, stimule la thyroïde, les glande pituitaire, pinéale, surrénales
Augmente les capacités pulmonaires

Entrée: s'asseoir dans la chaise poser les mains sur le plateau et aller vers l'arrière. Roulez les épaules vers l'arrière, descendre en étirant la colonne vertébrale tout en absorbant les omoplates, étirez les deux bords de nuque. Le bas des omoplates en contact avec le bord du plateau de la chaise.. Laisser le dos peu à peu se poser sur le plateau. Allez attraper la barre arrière de la chaise une main après l'autre, paumes de main vers le plafond et poser le sommet du crâne sur le support.



Ensuite tendez les jambes, coccyx en direction du mur, cuisses puissamment absorbées, les talons étirés vers le mur. Gardez ces actions du coccyx, des cuisses et des talons, cela protégera votre bas du dos. Continuez à rouler les épaules vers l'arrière et à absorber les omoplates. Sur chaque inspire ouvrez la cage thoracique, et continuez à étirer les deux bords de nuque et à ramener le menton vers le sol.



VIPARITA DANDASANA suite

Retour:: pliez les jambes, posez les pieds au sol, attraper les montants de la chaise tout en posant les coudes sur le plateau de cette chaise. Redressez vous, la colonne dorsale en premier, la tête en dernier. Une fois le buste vertical, reculez un peu dans la chaise, les pieds écartés, laissez pendre les bras entre les jambes et enrroulez la tête vers l'avant.

Précisions: si vous n'avez pas de bolster, vous pouvez prendre un autre support, couvertures pliées, pile de livre.

Prêtez bien attention à votre nuque. Si celle-ci est fragile, ne pratiquez pas cette posture.



Viparita dandasana variante 1: Au lieu de ramener les pieds au sol talons vers le mur, poser les jambes sur la deuxième chaise, pieds au mur et tendez les jambes. Le **retour** est identique (voir page précédente):



pliez les jambes posez les pieds au sol, attraper les montants de la chaise tout en posant les coudes sur le plateau de cette chaise. Redressez vous la colonne dorsale en premier, la tête en dernier. Une fois le buste vertical, reculez un peu dans la chaise, les pieds écartés laissez pendre les bras entre les jambes et enrroulez la tête vers l'avant.



06 SUPTA BADDHA KONASANA:

Signification du nom de la posture : postures liée avec un angle allongée

Durée: 5mn

Effets: Régule la pression sanguine, tonifie les reins, détend tous les organes de l'abdomen



Entrée: assis sur le bolster, joindre les plantes de pied et ramener les pieds le plus proche possible du périnée. Placer la sangle au niveau du bassin à l'arrière, faire passer la sangle par l'intérieur des jambes. Placer la sangle sous les tranchants externes des pieds. Serrer la sangle, en faisant attention à ce qu'elle ne monte pas au niveau des lombaires à l'arrière. Ensuite descendre du bolster et serrer un peu plus la sangle. Ensuite en posant les mains de chaque côté du bolster, étirer la colonne vertébrale et aller épouser la forme du bolster.

Supta baddha konasana suite.



Une fois dans la posture, pressez les plantes de pied l'une contre l'autre et étirez les faces internes des cuisses, des aines internes vers les genoux.

L'abdomen deviendra de plus en plus tranquille. La montée de la colonne dorsale sera favorisée par les supports. Cela créera une grande ouverture de la cage thoracique. Observez et favorisez cette ouverture. Le menton reste dirigé vers les clavicules, la gorge détendue. Relâchez les épaules, les bras, les avant bras sur le sol.

Supta baddha konasana suite.



Retour: :Poser les mains de chaque côté du bolster, ramener le buste vers la verticale, la colonne dorsale en premier.

Remarques:

Si vous n'avez pas de sangle, joignez juste les plantes de pied. La tenue sera moins ferme mais cela fonctionnera..

Si vous n'avez pas de bolster; utilisez des couvertures pliées en longueur.

07 SUPTA VIRASANA:

Signification du nom de la posture : Posture du héros allongé

Durée: 5mn

Effets: augmente l'élasticité des tissus des poumons ,Augmente les résistances aux infections, allège les effets de longue position debout.



Entrée: Pour s'asseoir en virasana, genoux joints, pieds écartés de manière à ce que les fessiers puissent se poser au sol. Poser les pouces à l'arrière des genoux et étirer les mollets vers les talons puis les tourner vers l'extérieur. Ensuite aller s'asseoir entre les deux pieds. Les fessiers doivent être posés au sol. Poser les mains sur les plantes de pied, doigts vers les talons et s'allonger sur le support tout en étirant la colonne vertébrale. Les fessiers sont dirigés vers les talons. Si le bas du dos est douloureux revenir et recommencer ou faire la variante 2.

Retour: Poser les mains sur les plantes de pied , et redresser le buste, colonne dorsale en premier, tête en dernier. Rapprocher les gros orteils, écarter les genoux et allonger le buste entre les cuisses, front sur le sol, bras tendus, mains au sol.(adho mukha virasana)

Supta Virasana variante 1.



Il y a un étirement important du devant des cuisses dans cette posture. Si cet étirement est trop difficile pour vous, ces supports permettront d'en réduire l'intensité.



Supta Virasana variante 2.



Si vous ne pouvez pas poser les fessiers sur le sol ajouter un support (ici la brique) entre les deux pieds et aller s'asseoir sur ce support.



08 SALAMBA SARVANGASANA

Signification du nom de la posture : tous les membres, tout le corps supporté par un support

Durée: 5mn

Effets: mère de tous les asana. Equilibre le fonctionnement de plusieurs glandes endocrines, glandes qui assurent la production hormonale. Soulage les problèmes pulmonaires et nasales.. Calme le système nerveux.



Preparation: 4 couvertures bien alignées, une sangle réglée à la largeur des épaules. Tête au sol, épaules sur les couvertures. La pointe des épaules à trois doigts du bord des couvertures.



Entrée: mains en coupe inversée sous les fessiers, soulever le bassin et aller poser les pieds au sol derrière la tête. Tendre les jambes, poussez le devant des cuisses vers le plafond.. Etirez les bras vers l'arrière et pressez les bras sur les couvertures. L'actions des bras et des jambes favorisera l'enroulement des épaules vers l'arrière, la levée des omoplates et le redressement de la colonne vertébrale. En gardant cette colonne redressée, les omoplates levées et absorbées, poser la ligne crée entre le pouce et l'index le plus bas possible.

Salamba sarvangasana suite



Lever une jambe puis l'autre ou plier les deux jambes, ramener les cuisses à la verticale en gardant les pieds dirigés vers les fessiers et une fois les cuisses verticales tendre les jambes.

Dans la posture: les deux paumes de main sont maintenant posées sur le dos, les doigts se faisant face à face. Continuer à redresser les omoplates et à les absorber. Étirer le colonne vertébrale et peu à peu descendre les mains.

Étirer les deux bras, de l'épaule jusqu'au coude et les presser puissamment sur les couvertures.. Le poids du corps doit être sur les coudes et non pas sur la nuque. Pour cela étirer encore une fois la colonne vertébrale. Absorber le coccyx, lever les jambes, absorber le devant des cuisses et ramener ces jambes à la verticale. Tout cela demande un effort mais il est très important de garder cet effort de manière constante. Relâcher la gorge, étirer la nuque de la 7ème cervicale jusqu'à la base du crâne. Les mâchoires desserrées, le regard vers le centre de la poitrine. Respirer profondément et régulièrement.



Salamba sarvangasana suite



Les deux jambes tendues allez poser les pieds au sol. Etirez les bras vers l'arrière en croisant les doigts des mains ou en plaçant la sangle au niveau des poignets (largeur plus petite) . Vous êtes maintenant en **halasana**. Tendez les jambes, poussez le devant les cuisses vers le plafond. Etirez les bras vers l'arrière et les pressez sur les couvertures. Redressez la colonne vertébrale. Restez **5 mn** dans cette posture



Retour: enlevez la sangle , pliez les jambes et déroulez doucement la colonne vertébrale jusqu'a poser les pieds au sol. Laissez la levée naturelle de la tête se faire, puis une fois les pieds au sol, posez la tête au sol juste derrière les couvertures. Restez un instant. Ensuite reculez jusqu'à avoir les omoplates au sol. Restez une minute ou deux puis tournez sur le coté droit et revenez vous asseoir.

Salamba sarvangasana variante dans la chaise.



Une chaise à peu de distance du mur. Pas de tapis sous cette chaise. Un tapis sur le plateau de la chaise. Une ou plusieurs couvertures sur ce plateau. Le nombre de couverture est en fonction de votre taille. Ici 4 couvertures pour une taille de 1,90 m.

Un bolster placé devant la chaise, une couverture pliée en trois au milieu du bolster.

Entrée: S'asseoir sur la chaise de côté puis tourner pour avoir les jambes placées par-dessus le dossier. Amener les fessiers vers le fond du plateau de la chaise. Ensuite descendre une main après l'autre en suivant les pieds avant de la chaise

(**Attention cette indication est très importante si vous ne voulez pas que votre chaise bascule vers l'arrière avec vous**). Le buste peu à peu descend. Lorsque les mains sont assez basses, allez saisir la barre arrière de la chaise et poser la nuque et l'arrière du crâne sur la couverture placée au milieu du bolster. Les deux mains saisissent la barre arrière, les paumes de main vers le plafond.

Salamba sarvangasana variante dans la chaise suite



Une fois la tête posée, tendez les jambes et posez les talons contre le mur. Roulez bien les épaules vers l'arrière, redressez les omoplates et ouvrez le haut de la cage thoracique, le regard vers le centre de la poitrine. Tendez les jambes, étirez les faces internes des jambes, des aines internes vers les talons internes. Respirez profondément et régulièrement

Cette variante est plus facile à tenir que la posture normale. Il faut néanmoins surmonter ses appréhensions lors de l'entrée de la posture

Salamba sarvangasana variante dans la chaise suite



Retour: pliez les jambes, posez les pieds sur le dossier, lâcher une main puis l'autre et tenir maintenant les pieds avant de la chaise. Peu à peu en contrôlant, descendre le bassin jusqu'à ce qu'il se pose sur le bolster, la tête et les épaules maintenant au sol. Rester une minute ou deux dans cette position. Puis tourner sur le côté droit et revenez vous asseoir.

09 ARDHA HALASANA

Signification du nom de la posture : demi charrue

Durée: 5 à 10 mn

Effets: semblable à ceux de salamba sarvangasana



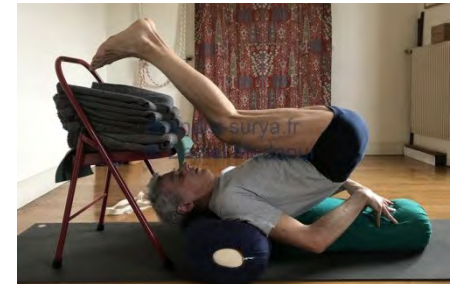
Entrée: 2 bolsters en forme de T. Une chaise sur laquelle est posée un tapis antidérapant et une ou plusieurs couvertures. S'allonger sur les bolsters la tête un peu en arrière. Au départ le crâne ne touche pas le sol. Soulever le bassin et les jambes et aller poser les cuisses sur les couvertures. A ce moment l'arrière du crâne touche le sol et les épaules sont placées sur le bolster.

Le support des couvertures pour les cuisses doit être le plus proche possible du bassin, les bras restent pliés de part et d'autre des épaules, les mains dirigées vers le mur. Relâchez la gorge, le regard dirigé vers la poitrine. Détendez vous. Une respiration régulière. Ne faites rien, laissez la posture faire le travail

remarque: Les jambes doivent être parallèles au sol. Pour cela ajuster la hauteur des couvertures. Ici il faudrait une plus grande hauteur de couvertures, mais la hauteur du dossier de la chaise ne le permet pas.

Retour: dégagez les jambes de la chaise et laissez le buste se dérouler sur le support. Ne pas saisir la chaise lors du retour.

Remarque: si vous n'avez pas de bolster vous pouvez prendre les 4 couvertures installées comme en sarvangasana et placées devant la chaise.



10 SETU BANDHA SARVANGASANA

Signification du nom de la posture : construction d'un pont avec tout le corps, tous les membres,

Durée: 10mn

Effets: renforce la colonne vertébrale, réduit les fluctuations de pression sanguine, combat l'hypertension, soulage la fatigue du cou



Entrée: Jambes pliées bassin au sol, soulever le bassin, et placer la brique de manière à pouvoir poser le bas du sacrum et du coccyx sur ce support. La distance de cette brique du mur sera telle que vous pourrez tendre les jambes et avoir les plantes de pied contre le mur. Ensuite tendez une jambe puis l'autre, les deux talons dirigés vers le mur. Les jambes extrêmement tendues. Croisez les mains derrière la brique et roulez les épaules vers l'arrière et redressez les omoplates. Cela créera une grande ouverture du haut de la cage thoracique.

Si vous sentez une douleur au niveau du bas du dos, revenez et faites la variante 1 ou la variante 2.

Setu bandha sarvangasana suite



Dans la posture ramener de manière continue les talons vers le mur et tendre les jambes de manière puissante. Ces actions protégeront le bas du dos. Continuer à redresser les omoplates. Leur action est de venir vers la verticale et de pousser la cage thoracique vers le menton. Relâchez la gorge, la nuque, les épaules, les bras. Mâchoires détendues, regard dirigé vers le centre de la poitrine. Respirez profondément et régulièrement.



Retour: pliez les jambes, posez les pieds au sol, levez le bassin le plus haut possible, reposez le bassin sur la brique, à nouveau levez le bassin encore plus haut, reposez le bassin sur la brique. Une troisième fois levez le bassin, enlevez la brique et doucement déroulez la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, si possible posez les vertèbres lombaires avant les fessiers. Restez allongé sur le sol un moment, puis tournez sur le côté droit et en posant la main gauche au sol allez vous asseoir.

Setu bandha sarvangasana variante 1



Entrée: Jambes pliées bassin au sol, soulever le bassin, et placer la brique de manière à pouvoir poser le bas du sacrum et du coccyx sur ce support. La distance de cette brique du mur sera telle que vous pourrez poser les pieds sur l'autre brique et avoir les plantes de pied contre le mur tout en ayant les jambes tendues. Ensuite tendez une jambe puis l'autre, les deux pieds posés sur la brique plantes de pied posées contre le mur. Les jambes fermement tendues. Croisez les mains derrière la brique et roulez les épaules vers l'arrière et redressez les omoplates. Cela créera une grande ouverture du haut de la cage thoracique. Puis lâcher les mains. Continuer à redresser les omoplates. Respirez profondément et régulièrement



Retour: pliez les jambes, posez les pieds au sol, levez le bassin le plus haut possible, reposez le bassin sur la brique, à nouveau levez le bassin encore plus haut, reposez le bassin sur la brique. Une troisième fois levez le bassin, enlevez la brique et doucement déroulez la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, si possible posez les vertèbres lombaires avant les fessiers. Restez allongé sur le sol un moment, puis tournez sur le côté droit et en posant la main gauche au sol allez vous asseoir.

Setu bandha sarvangasana variante 2



Entrée: allongé sur les 2 bolsters, la tête située à l'avant du premier., les pieds sur le sol de chaque côté. Pousser avec les pieds de manière à ce que doucement les pointes supérieures des épaules soient en contact avec le sol. Les omoplates le plus redressées possible (elles épousent la forme du bolster). Ensuite tendre les jambes, absorbez le coccyx.

Continuez à redresser les omoplates, relâcher la gorge, la nuque et les épaules.

Respirez profondément et régulièrement. Peu à peu les clavicules se rapprocheront du menton.



Retour: Pliez les jambes, poussez sur les pieds jusqu'à ce que les omoplates soient maintenant placées sur le sol, puis tourner sur le côté droit et revenez vous asseoir.

11 VIPARITA KARANI

Signification du nom de la posture : posture du lac inversée

Durée: 5 à 10 mn

Effets: régule la pression sanguine
Soulage les maux de bronches et de gorge. Aide pour les problèmes rénaux

Supports: une brique contre le mur , un bolster devant la brique. Si vous n'avez pas de bolster vous pouvez utiliser plusieurs couvertures pliées dans le sens de la longueur. La hauteur du support doit être plus haute que la largeur de la brique

Entrée: assis sur le bord du bolster posez les 2 fessiers contre le mur et l'épaule sur le bord du tapis. puis tourner de 90° pour poser l'arrière des jambes contre le mur



Dans la posture, laissez naturellement le poids des jambes descendre dans le bassin. Peu à peu ce bassin se relâchera complètement. La forme du bolster favorise le redressement de la cage thoracique et l'ouverture du haut de la poitrine. Favoriser ce redressement et cette ouverture. Relâchez la gorge, la nuque, les épaules, les bras, le regard dirigé vers le centre de la poitrine. Respirez.

Viparita karani suite



Retour: croisez les jambes contre le mur, tendez les jambes à nouveau, changez le croisement des jambes, tendez les jambes à nouveau, puis pliez les jambes, poser les pieds contre le mur et tournez sur le coté droit pour revenir

12 SAVASANA:

Signification du nom de la posture : posture du cadavre

Durée: 5 à 10 mn

effets; enlève fatigue physique et mentale. Relâche le système nerveux.



Supports: 2 couvertures pliées en deux, une troisième pour supporter la tête.

Entrée: S'asseoir devant les deux couvertures les jambes pliées. Poser les mains de part et d'autre des couvertures, allonger le buste tout en étirant bien la colonne vertébrale. Tendre une jambe, puis l'autre. Se relâcher entièrement

Dans la posture, après une détente de 5 mn vous pouvez pratiquer:

Viloma sur inspiration, une inspiration fractionnée en 3 étapes. Vous commencez l'inspiration, un arrêt sans expirer, puis vous reprenez l'inspiration, un deuxième arrêt, toujours sans expirer, puis reprendre à nouveau l'inspiration et remplir complètement les poumons puis expirez.

Ujjayi sur inspiration: une inspiration lente, longue , profonde. Une fois l'inspiration complète expirez normalement.

Ensuite une détente complète de 5 mn.

Retour; pliez les jambes, tournez sur le côté droit , restez quelques instant puis à l'aide de la main gauche redressez vous et venez vous asseoir.