

1

Debout

Etirements

Dynamics

Équilibre

Séance 1

VAJRASANA



Quelques secondes, assis ou debout, de centrage, corps immobile, contact avec la respiration, et trois om, même silencieux 😊

Om Om Om

SUKHASANA



TADASANA (palmier)

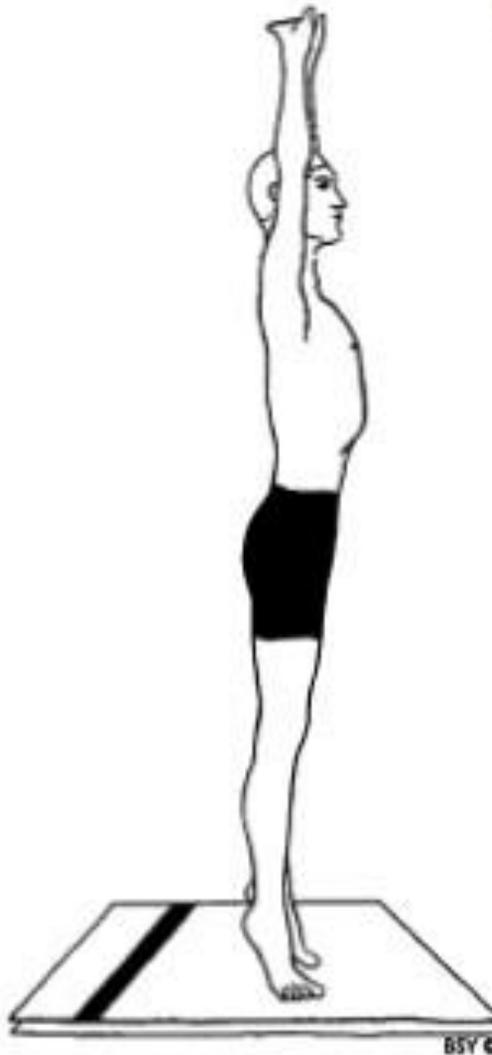
Diverses variations :

Pieds au sol = étirement des talons aux
mains (yeux fermés)

Pieds sur orteils = équilibre (yeux
ouverts)

Respiration = inspir vers le haut / expir
vers le bas

TADASANA



x3

TIRYAKA TADASANA (palmier qui swingue)
Pieds en petit triangle. Sentir la force de la TERRE

Diverses variations sur la position des bras:
Bras côté flexion peut se placer contre la taille/ hanche /
cuisse pour entraîner la taille dans la flexion et gérer la
flexion

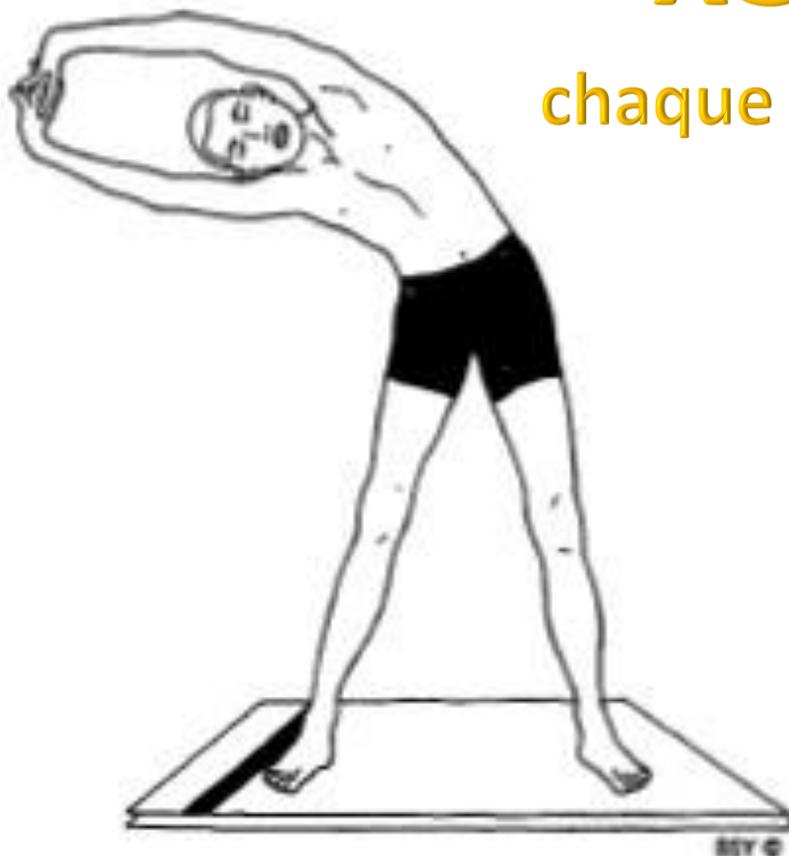
Version image : on monte comme pour tadasana les
mains accrochées et on descend en gardant les bras
contre les oreilles, la tête peut reposer sur le bras
inférieur.

Respiration = inspir au centre / expir vers le côté /

TIRYAKA TADASANA

x3

chaque côté



KATI CHAKRASANA (torsion du buste)

Pieds en petit triangle.

Bien marquer la position centrale avec INSPIR en gonflant la poitrine, respi dans la poitrine, bras à l'horizontale, épaules basses

Expir durant la rotation vers côté

Ajouter le mouvement des pieds (pas sur l'image):

- Rotation vers la droite, pied gauche se soulève sur les orteils
- Rotation vers la gauche, pied droit se soulève sur les orteils

Yeux ouverts, maintenir le corps dans l'axe vertical et garder l'équilibre

KATI CHAKRASANA



x3

**chaque côté lentement
puis accélérer
en dynamique
si on le sent**

EKA PADA PRANAMASANA

équilibre sur une jambe, mains jointes

Yeux ouverts fixent un point.

Le pied levé peut être posé sur la cheville opposée ou le mollet ou le genou ou la cuisse, fonction de nos possibilités

Variation : les bras peuvent monter au dessus de la tête, voire s'étendre à la verticale, doigts croisés index pointés

EKA PADA PRANAMASANA

x1

chaque côté



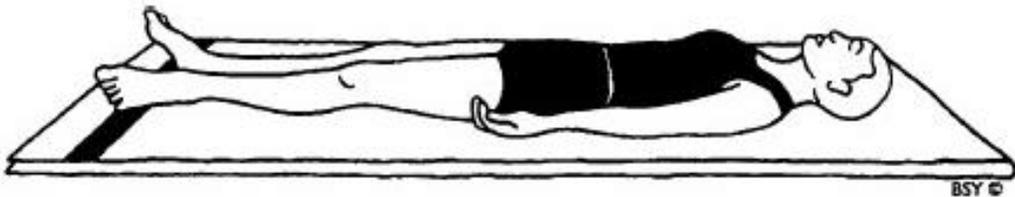
SHAVASANA posture du défunt

Quelques instants dans la posture, sentir le corps se relâcher, s'abandonner au sol, se détendre.

Si possible SCANNER chaque partie des orteils au sommet du crâne, en quelques secondes

Puis observer la RESPIRATION

SHAVASANA



1 à 2
minutes

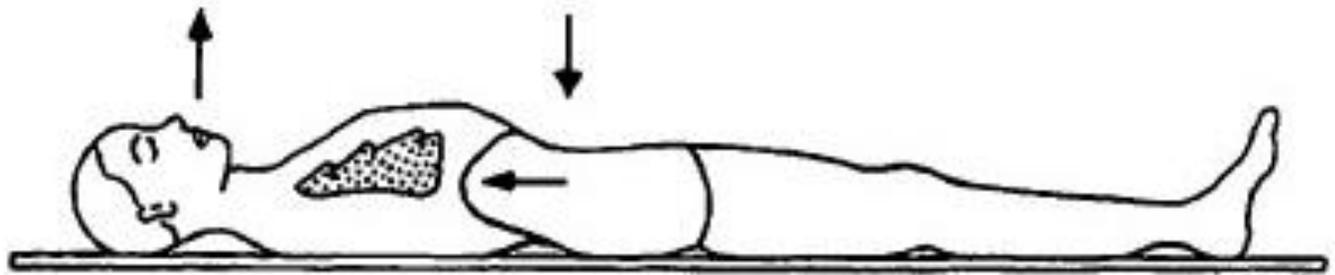
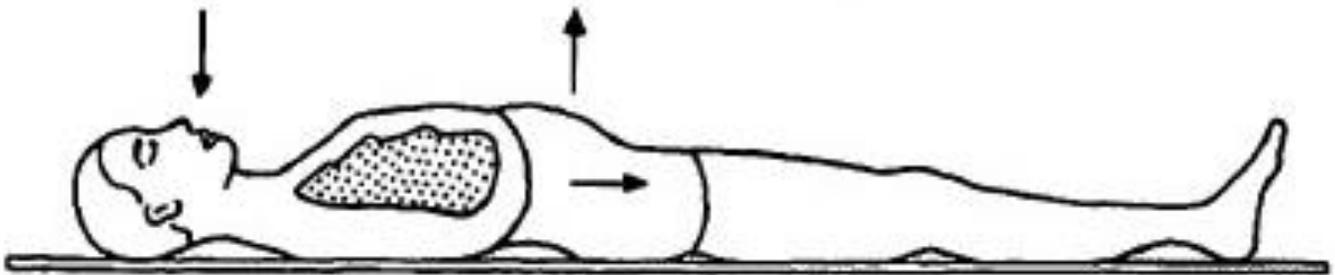
TOUJOURS EN SHAVASANA

RESPIRATION ABDOMINALE

ICI croquis montrant la répercussion du mouvement de l'abdomen sur le diaphragme et donc sur les poumons

Fermer les yeux et sentir que le mouvement du ventre (nombril monte à l'inspir & descend à l'expir) est lié au mouvement du diaphragme et au mouvement de l'air – selon schéma

2à3minutes selon temps disponible



RETOUR POSITION ASSISE CONFORTABLE

Quelques instants pour percevoir les sensations.

Le moment aussi de répéter le SANKALPA

Ou bien une résolution pour la JOURNEE qui s'annonce

Et trois Om silencieux ou non...

Om Om Om

VAJRASANA



Fin séance 1