

2

Bassins

Hanches

Assouplissement

Pawanmuktasana

Libération énergie

Séance 2

---

## VAJRASANA



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

# Om Om Om

---

## SUKHASANA



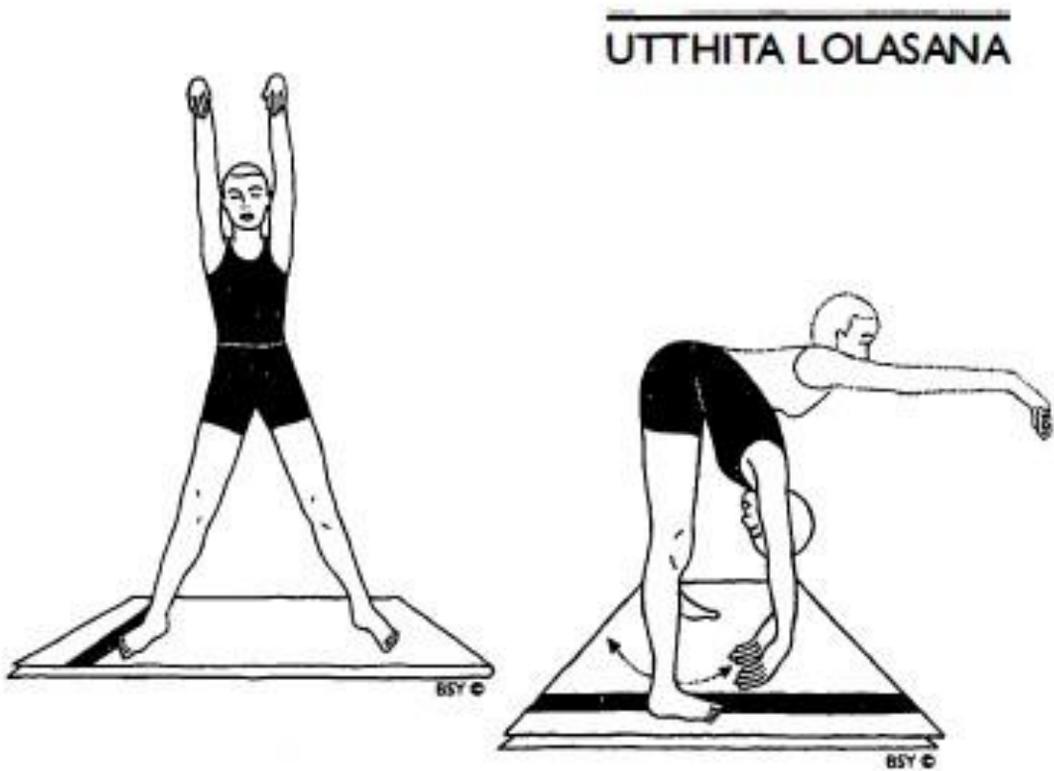
## UTTHITA LOLASANA - grand lâcher

Position large triangle, sentir l'ancrage des pieds, jambes, hanches qui ne bougeront pas durant la pratique

Inspir en montant les bras au dessus de la tête, main lâches

Expir en lâchant le buste entre les jambes et en poussant un grand Ha !

Remonter à mi course en inspir et recommencer 3 à 5 fois



**x 3 à 5**

## GATYATMAK MERU VAKRASANA torsion dynamique

Posture assis jambes écart, bien s'assurer de la bascule du bassin vers l'avant, tirer les fessiers vers l'arrière, pour que le dos soit le plus droit possible

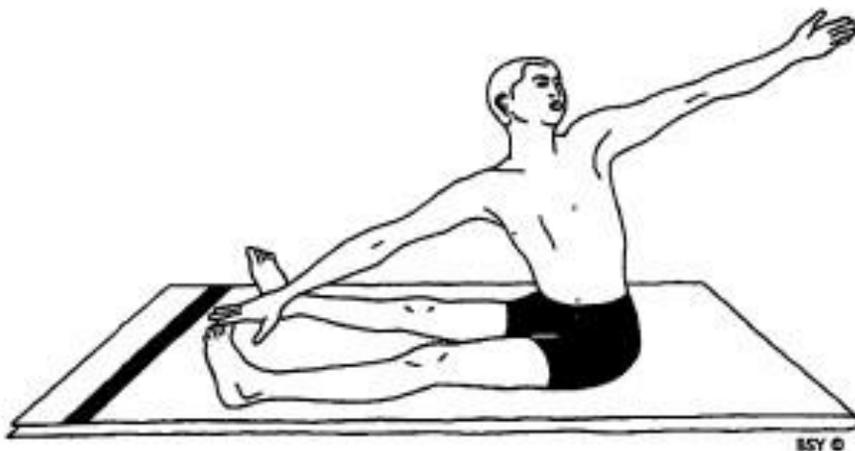
Inspir monter les bras hauteur des épaules, épaules BASSES, ouvrir la cage thoracique maximum

Expir faire la torsion, attraper l'extérieur de la jambe (pied mollet cuisse..) opposée au bras et l'utiliser comme levier pour agir sur la torsion

La tête regarde le bras comme sur l'image

---

### GATYATMAK MERU VAKRASANA



x 3

chaque côté

## CHAKKI CHALANASANA meunier qui moud le grain

Position assise jambes écart, réajuster bascule du bassin, fessiers

Inspir en montant les deux bras devant, épaules basses, on accroche les doigts

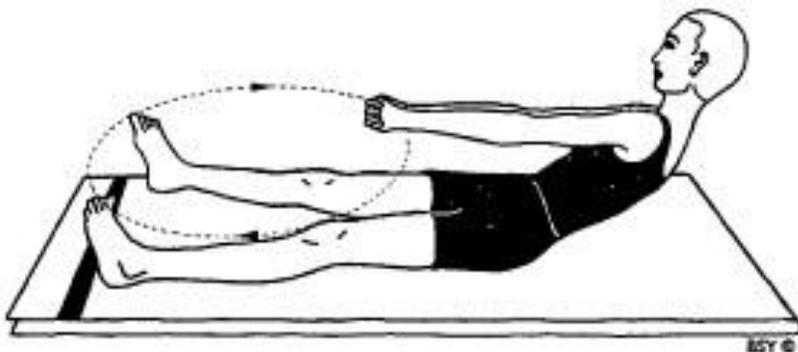
Expir en fléchissant vers l'avant puis on tourne vers un côté puis vers l'arrière en gardant les bras parallèles au sol, sans forcer sur les épaules qui restent basses 😊

Inspir vers l'arrière, **bras toujours parallèles au sol**, on tient avec les abdominaux

Retour vers l'avant avec les abdos, en expirant sur l'autre jambe, on laisse les jambes s'étirer passivement, **les bras restent parallèles au sol**

Bien utiliser le SOUFFLE pour dynamiser le mouvement sans forcer sur les muscles ou/et les épaules qui restent basses 😊

### CHAKKI CHALANASANA



x 3

chaque côté

## NAUKA SANCHALANASANA ramer dans le bateau

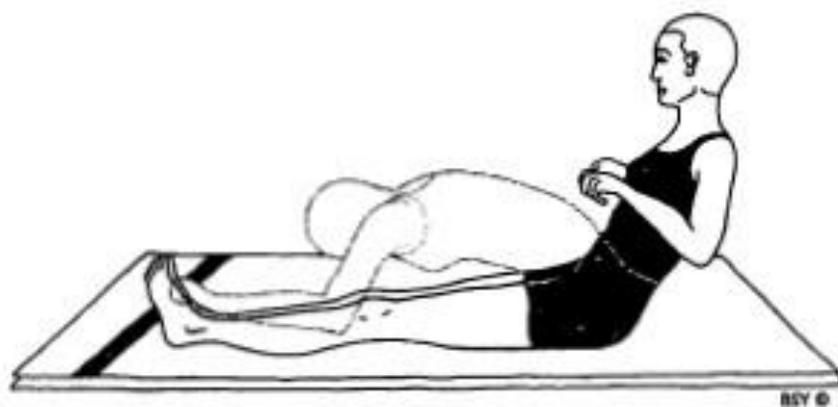
Position assis jambes allongées sur le devant, peuvent être serrées ou un peu écartées

Inspir on monte les deux mains le long du buste (coudes fléchis puis se tendent) et en haut de la tête en allongeant le buste vers l'arrière (image)

Expir on fléchit le buste, bras tendus vers le haut d'abord puis les bras viennent longer les jambes en se pliant, façon rameur etc

---

### NAUKA SANCHALANASANA



x 3

chaque côté

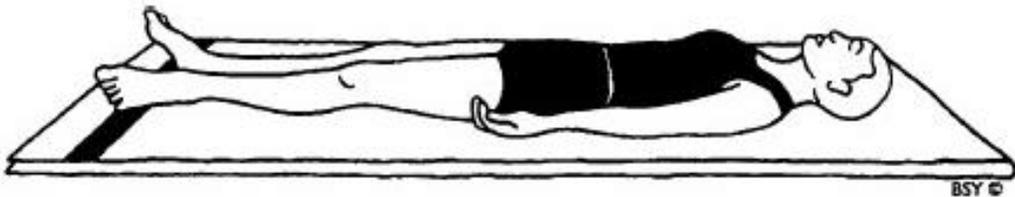
## SHAVASANA posture du défunt

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 THORACIQUE

Main droite sur l'abdomen (coude au sol), main gauche posée sur la poitrine (coude au sol)

On place la respi dans la poitrine en vérifiant que l'abdomen (main droite) ne bouge quasi pas.

Main gauche bouge avec inspir / expir

**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 2