

3

Dos

Extensions  
arrière

Séance 3

---

## VAJRASANA



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

# Om Om Om

---

## SUKHASANA



## ADVASANA – SPHINX en alternance

Sur le ventre, bras allongés au devant de la tête, doigts croisés index pointés, gros orteils se touchent, talons sont lâchés, ouverts sur le côté. Front au sol

Respiration ventrale, détente

Sur une INSPIR

On déroule le front, le nez, le menton, on monte doucement le buste et on prend appui sur les coudes qui glissent parallèlement aux bras pour se placer PILE sous les épaules = SPHINX

En appui sur les COUDES on vérifie la détente de tout le corps (scan depuis les orteils, bien lâcher cuisses fessiers anus bas du dos...)

Bien maintenir l'appui sur les COUDES qui redressent le buste, la tête regarde devant (ou vers le bas si ça tire trop)

On respire tranquillement par le ventre, quelques secondes à une minute

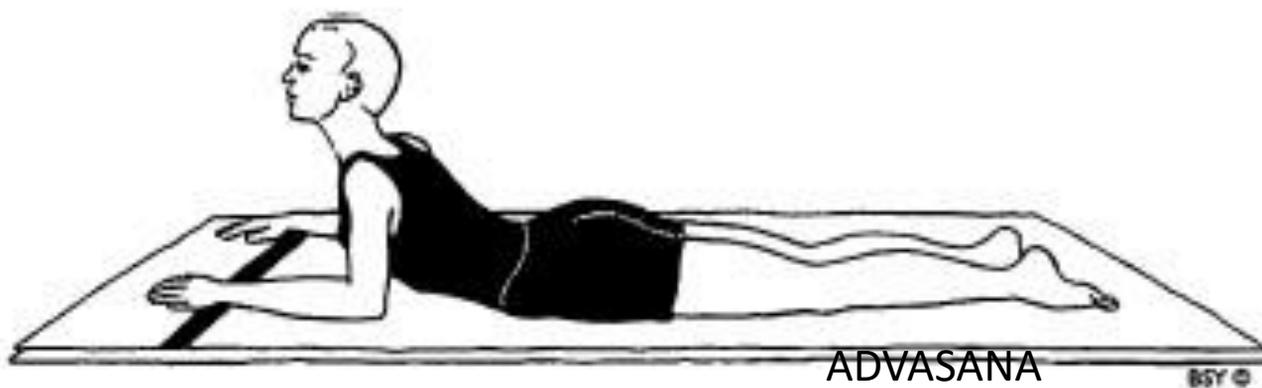
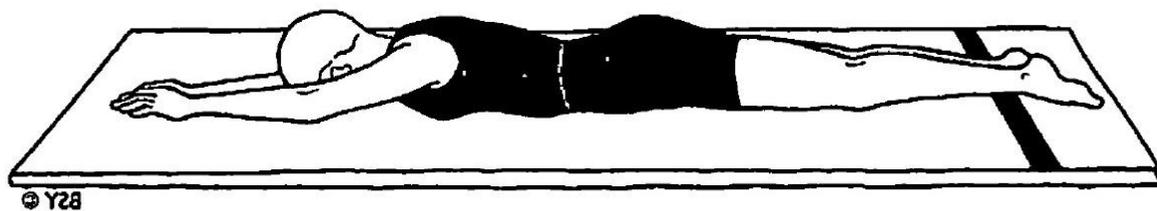
Doucement sur une expir on redescend en ADVASANA quelques secondes minutes

On fait cela TROIS FOIS

x 3

## ADVASANA – SPHINX en alternance

On reste quelques secondes / minutes dans chaque posture



x 3

## ENCHAINEMENT

MARJARI allongé

CHIEN TÊTE EN HAUT

SHASHANKASANA lune

Depuis la position « à quatre pattes » style MARJARI (le chat) mais les bras un peu plus avancés que pour le vrai marjari, On avance les épaules au dessus des mains, et on amène le thorax entre les bras de manière à « coincer » le thorax, à le porter avec nos bras

On laisse descendre le bassin entre les bras et les jambes de manière à ce qu'il « pende » dans le vide, pubis ne touchant pas le sol

Posture finale : les mains/ bras portent le buste qui est lâché un maximum laissant la gravité l'attirer vers le sol, la tête regarde devant, les pieds/ jambes/ fessiers/ bas du dos sont lâchés.

On scanne rapidement le corps depuis les orteils jusqu'au milieu du dos pour vérifier la détente, lâcher au maximum

Retour en poussant sur nos bras pour reposer le corps en position de Shashankasana (lune) quelques instants, avec respis dans le ventre, et on repart pour chien tête en haut,

On fait trois alternances et on termine par Shashankasana (lune ou enfant) bras le long des jambes ou au devant de la tête

On reste chaque fois quelques secondes à une minute dans chaque posture

x 3

## ENCHAINEMENT

MARJARI allongé – CHIEN TÊTE EN HAUT – SHASHANKASANA



x 3



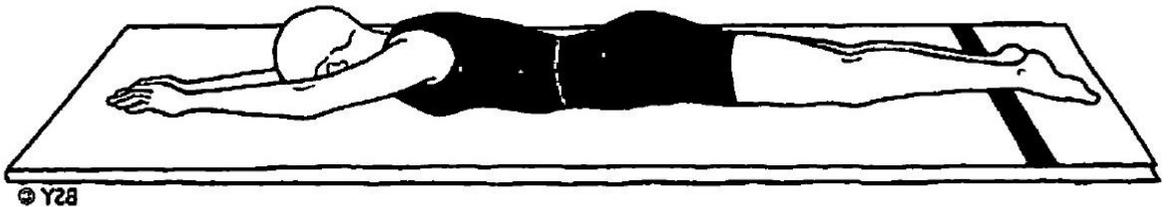
## ADVASANA

Retour à la posture du début

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



**1 à 2**  
**minutes**

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 3