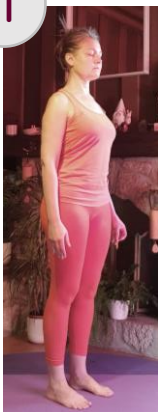




IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / UJ = respiration en ujjayi (freinée dans l'arrière gorge) / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins » / MB = mûla bandha / UB = uddiyana bandha / JB = jâlandhara bandha

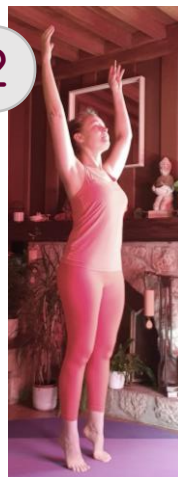
1



Se placer debout en samasthiti.

Accueillir sa verticalité, son ancrage dans le sol par le dessous des pieds.
« Je suis sur Terre, trait d'union vivant.e entre Terre et Ciel. »
Installer progressivement UJ.

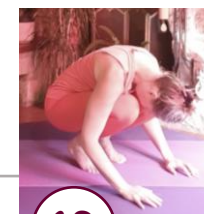
2



Souffle UJ. Monter vers le Ciel sur IN, les talons se décollent.



Sur EX, descendre doucement vers la Terre, paumes vers le sol. Tout relâcher en bas, les talons restant décollés.



Remonter vers le Ciel sur IN.
Les bras d'abaissent sur EX par les côtés, les talons reviennent au sol.
Refaire 4x.

1R

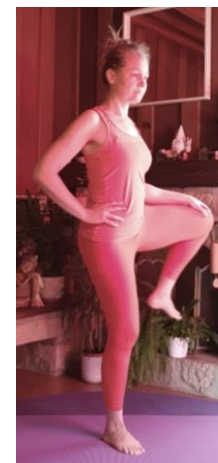
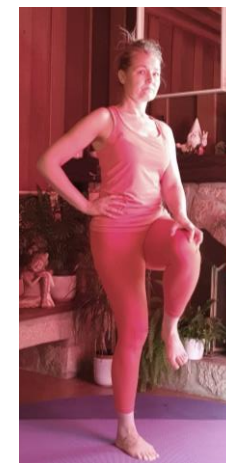
3



Rotations de chevilles 6 ronds de chaque côté.

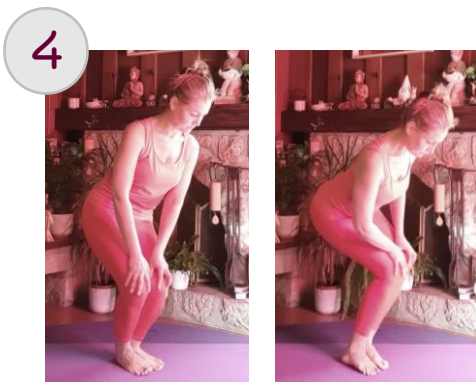


Flexion-extension de genoux jusqu'aux orteils 6x de chaque côté.



Rotations de hanches avec genoux fléchis. 6x de chaque côté.

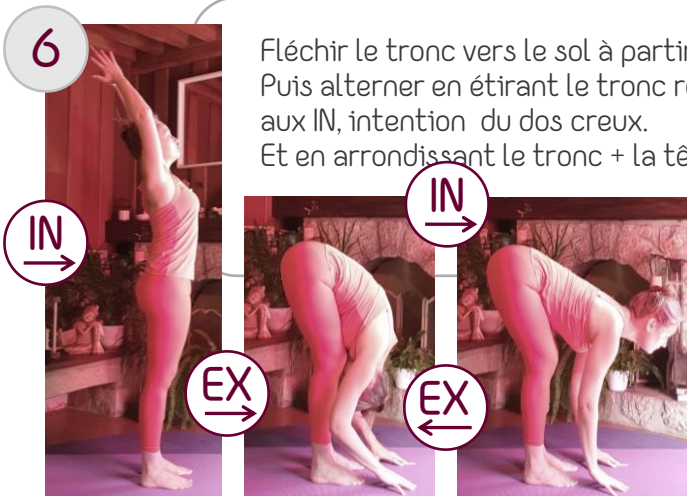
IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / UJ = respiration en ujjayi (freinée dans l'arrière gorge) / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins » / MB = mûla bandha / UB = uddīyana bandha / JB = jâlandhara bandha



Rotations des genoux, pieds joints. 6x dans un sens puis dans l'autre



Enchaînement à faire 4x avec souffle UJ



Fléchir le tronc vers le sol à partir du bassin. Puis alterner en étirant le tronc regard vers l'avant aux IN, intention du dos creux. Et en arrondissant le tronc + la tête aux EX, dos rond.

Refaire 4x avec UJ.

Puis de là



Amener une jambe loin vers l'arrière, bassin proche du sol, pied avant à plat. Le genou touche le sol. Puis ouvrir le genou de l'avant sur le côté vers l'extérieur à l'aide de la main et tourner le cœur et le regard vers ce même côté et vers le Ciel.

IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / UJ = respiration en ujjayi (freinée dans l'arrière gorge) / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins » / MB = mûla bandha / UB = uddiyana bandha / JB = jâlandhara bandha

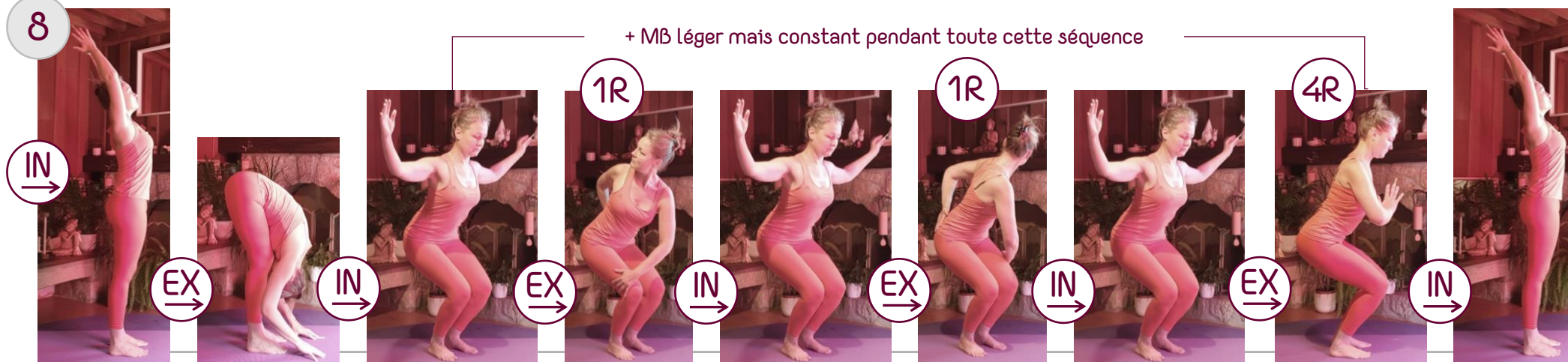
Suite

7



Ramener l'autre jambe vers l'avant pour pratiquer l'ouverture de la hanche sur 4R.

8



+ MB léger mais constant pendant toute cette séquence

Chercher l'allongement de la colonne, descendre les épaules, accueillir la force de la Terre. Veiller à ne pas cambrer le bas du dos. Refaire 2x.



IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / UJ = respiration en ujjayi (freinée dans l'arrière gorge) / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins » / MB = mûla bandha / UB = uddiyana bandha / JB = jâlandhara bandha

10



Balāsana tout relâcher. Y rester quelques minutes. Aux EX, pratiquer bhramari : laisser bourdonner le « M ».

11



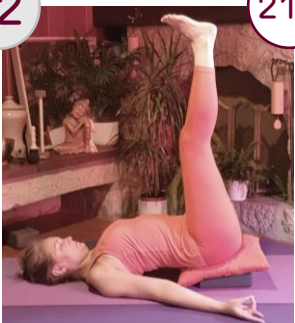
12R

Arbre couché. Placer une brique sous la cheville. La jambe étendue reste tonique, pied flex, comme s'il reposait au sol.

Prendre prithivi mudrâ.
Même chose de l'autre côté.



12



21R



Viparita karani avec support. Faire en sorte que le sacrum pose bien au sol, bas-ventre à l'horizontale, nuque longue. Prendre apâna mudrâ.



+ MB installé sur les EX et maintenu sur PPV

Thathaka mudrâ. Pieds joints et flex. Sacrum, talons, omoplates bien au sol. IN bras vers l'arrière puis aller au bout de l'EX, installer MB et UB sur PPV, rester, puis libérer avant IN suivante. EX retour des bras vers l'avant.

13



Reprendre l'ensemble 4x.

14



Shavāsana tout relâcher. S'abandonner totalement à la Terre, se laisser bercer...

Bonne(s) pratique(s) !

