

# janu sirsasana - flexion assise asymétrique

Séance équilibrante dont les effets principaux sont portés sur le massage de l'abdomen.

Séance d'1heure, pranayama et écoute compris.

Claudine 16/01/2019

1) **x6** **x4** 2) **x4 puis stat 5/6 resp**

IN  
EX

IN EX  
EX IN

(1 resp)

3) **x3 cc en alt**

Repos puis,  
passage à 4 pattes, en prenant appui sur les mains,  
sans relever le buste si possible.

IN EX  
EX IN

(1 resp)

4) **x6**

Observation

EX  
IN

repos

5) **x3 puis stat 8/10 resp** **x3 cc**

IN EX  
EX IN

Bhāvana en posture :  
Rapprochement du nombril  
vers la cuisse à l'exp.

IN EX

6) **7) x3** **x3**

IN (EX) IN (EX) IN

EX IN

EX IN

8) **5mn**

Relaxation

9) **a. Bhrāmari - x6**

**b. [ ↓<sub>G</sub> ↑↑ ↓<sub>D</sub> ↑↑ ] x6 cycles**  
(expiration alternée - anuloma ujjāyī prānāyāma)

**c. Réduire - 5/6 resp.**

**d. Ecoute - 5mn**  
Respiration / Mental / Abdomen (le lien ?)

YOGAPAGE  
Dessine ton équilibre  
Dessiner, apprendre, partager sur [Yogapage.com](http://Yogapage.com)