

Description

Séance dynamique menant à la posture de l'étirement latéral en fente : la préparation est essentielle pour l'échauffement du corps qui devra être accoutumé à la mobilisation des hanches et l'ouverture du bassin, la stimulation des cuisses et des épaules, l'étirement des flancs et de la poitrine ainsi qu'à l'extension du rachis. Vous seul-e saurez si c'est le bon moment de goûter à la posture finale et comment : un lien vers la fiche posture de Yogapage vous donne quelques adaptations possibles.



Pinman
03 février 2021

Autre(s) indications(s)

1H15 - Séance du matin - Stimulante

1) x4 x4 3 séries de 3 cycles
PUIS
Statique 3/4 resp.

gestes spontanées

Ecoute

[Lien vers le lexique des termes employés dans cette séance \(cliquez ici\)](#)

2) dynamique x3 c.c. x2
PUIS
statiques 3 resp. c.c. x2 c.c.
En alternance
PUIS
un aller simple
pour chercher l'assise

Repos*

*Genoux généreusement écartés

3) x4 c.c.
PUIS
Statique 3/4 resp. x2 x2/3
PUIS
un aller simple
pour retrouver samasthiti

Ecoute

4) x4
c.c. 3 resp.
c.c. Rester le temps
d'un moment agréable
c.c.

(Fiche posture) OU OU OU

<p>5)</p> <p>x4/5 Bhramari Mmmm... Bouche fermée</p>  <p>Repos</p> 	<p>6)</p> <p>x4</p>  <p>Relaxation</p> 	<p>7)</p> <p>x4</p> <p>5 mn</p>
<p>6)</p> <p>1/ Prendre conscience de la respiration - 4/5 resp. 2/ Kapālabhāti (15 à 20 respirations) suivi d'un arrêt du souffle à poumons pleins (rester le temps d'un moment agréable) 3/ Expulser l'air, 10 secondes d'écoute, puis refaire le cycle (étape 2 et 3) 3 à 4 fois 4/ Respiration libre qui tend à réduire doucement - 4/5 resp. 5/ Écoute - 5 min.</p> <p>Orientation méditative proposée : - Ecoute des guṇas (sattva, rajas, tamas) -> Qui domine en début de méditation et quels changements s'opèrent au cours du temps ?</p> <p>Lien vers le lexique (cliquez ici)</p> 		