

## Séance de yoga avec plusieurs appuis sur les bras

1. *Etirement des jambes, le dos bien à plat au sol. Choisir l'un ou l'autre de ces exercices... ou faire les deux :*



**Lever alternatif des jambes :**  
*IN : monter / EX : baisser. Pratiquer lentement 5x de ch. côté.*



**OU : Supta Padangusthasana :**  
*G/D : 30 sec à 1 min de ch. côté.*

2. *Posture inversée à choix : 1 à 5 min*

*... puis repos sur le dos, en Savasana*



**Dvipada Pitham :** *en soutenant le bassin ou le thorax (plus difficile).*



**OU : Sarvangasana :** *avec ou sans couverture.*

3. *Enchaîner avec l'une des deux postures ci-dessous :*



**Catuspada Pitham :**  
*6-12 resp. Mulabandha.*

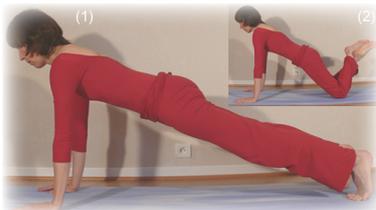


**OU: Urdhva Mukha Dhanurasana :**  
*6-12 resp. Mulabandha.*



5. *Après la posture choisie : Contre-posture : Apanasana*

5. *Appui jambes tendues: Chaturanga Dandasana ... ou pliées (plus facile) :*



*6-12 resp. Mulabandha. Active de l'énergie des 3 premiers chakras*

7. **Urdhva Mukha Svanasana** (bassin, genoux décollés)... ou **Bhujangasana** (bassin, genoux au sol). *Contracter les fessiers! 6-12 resp.*



8. **Adho Mukha Svanasana** (30 sec à 2 min). *Resp. yogique complète avec Bahya Kumbhaka (rétentions poumons vides 1-3 sec)*



9. **Paschimottanasana** : 3 à 10 min.  
Si connus pratiquer avec: Ujjayi,  
Mulabandha et concentration sur  
Manipura Chakra



10. **Purvottanasana** : 10 à 30 sec.  
Mulabandha.



11. **Ardha Matsyendrasana** : 1 à  
3 min de ch. côté. Concentration en  
Ajna Chakra.



12. **Vasisthasana** : 30 sec à 1 min de  
ch. côté (ou variante sur 1 jambe)  
**Simplification**: sur les  
genoux et l'avant-bras



13. **Facultatif** :  
**Astavakrasana** (10 à 30 sec).



**Vasisthasana et Astavakrasana**  
sont 2 postures avancées. Elles  
sont décrites à la page 25.

14. **Facultatif** :  
**Kakasana** (10 à 30 sec), et/ou  
**Mayurasana** (10 à 30 sec)



15. **Détente des épaules** (1 à 2 min)  
IN: monter les épaules/EX: les baisser.



Puis: faire lentement des cercles en  
avant/en arrière.

16. **Brahma Mudra** :  
Voir Cahiers du Yoga n°10 p. 20.



17. **Relaxation en Savasana**



Michèle Grandclément Lefèvre  
[www.yogamrita.com/blog/](http://www.yogamrita.com/blog/)