

Séance de Yoga tridoshique – Niveau « intermédiaire »



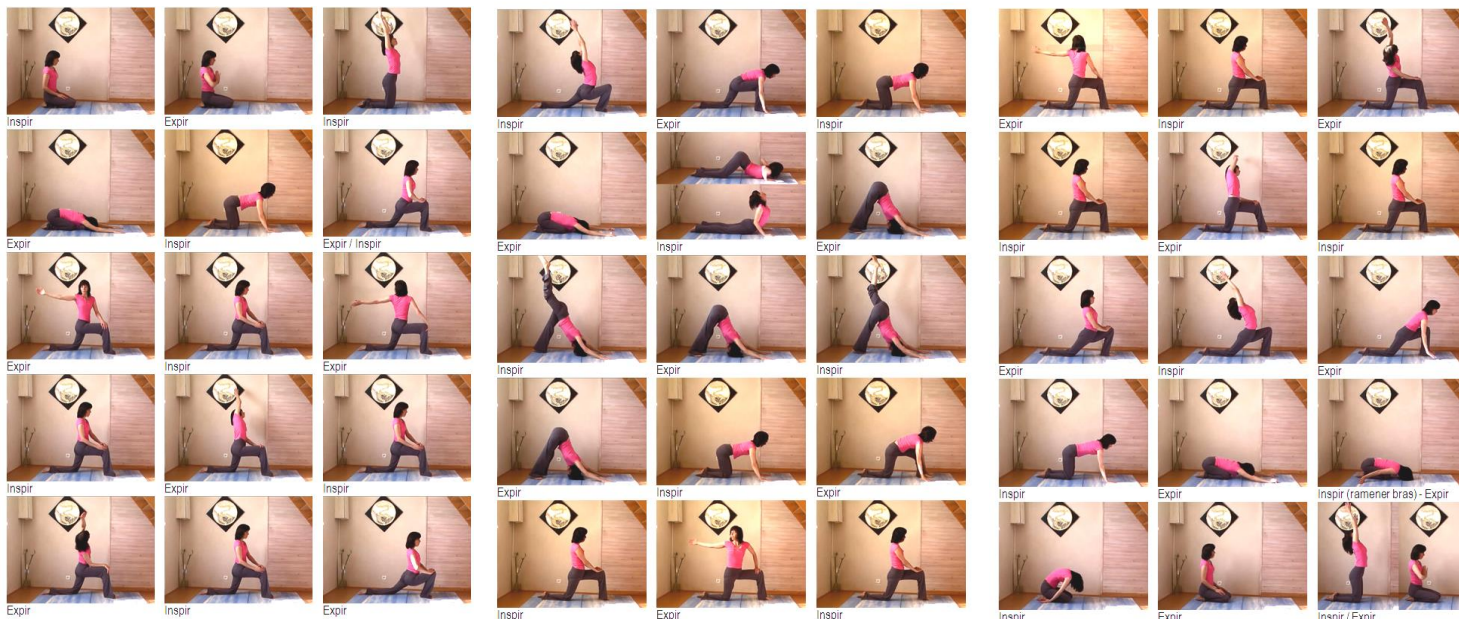
Apanasana (pose de l'aiguille)



Variations de Dvipadapittham



Chandra Namaskar – La Salutation à la Lune : [article et fiche pdf en ligne](#)



Nauli en statique : juste 1x chaque, car la technique est réchauffante. La rétractation du/des grands droits se pratiquent sur rétention poumons vides. Essayer du côté gauche (Vama Nauli), du côté droit (Dakshina Nauli), puis des 2 côtés à la fois (Madhyana Nauli).

NB : **Nauli** peut être remplacé par **Uddiyana Bandha**.

Ardha Chandrasana – étirement latéral debout



Parsvakonasana



Padottanasana latéral



Variante de Padottanasana



Vrksasana



Sarvangasana

ou : Dvipada Pittham



Setu Bandhasana (facultatif)



Matsyasana



Apanasana



Maha Mudra en Sitali :

IN : par la bouche, langue en Kaki Mudra / EX : Ujjayi. Pratiquer avec les Bandas, comme vous avez appris Maha Mudra. Bien redresser le dos.



Baddha Konasana



Torsion liée



Upavista Konasana avec Namaskar Mudra



Shitali

IN : par la bouche, langue en tuyau
(Kaki Mudra) / EX : Ujjayi



Samana Mudra



Marionnette (lâcher-prise musculaire en sensibilité)



Savasana