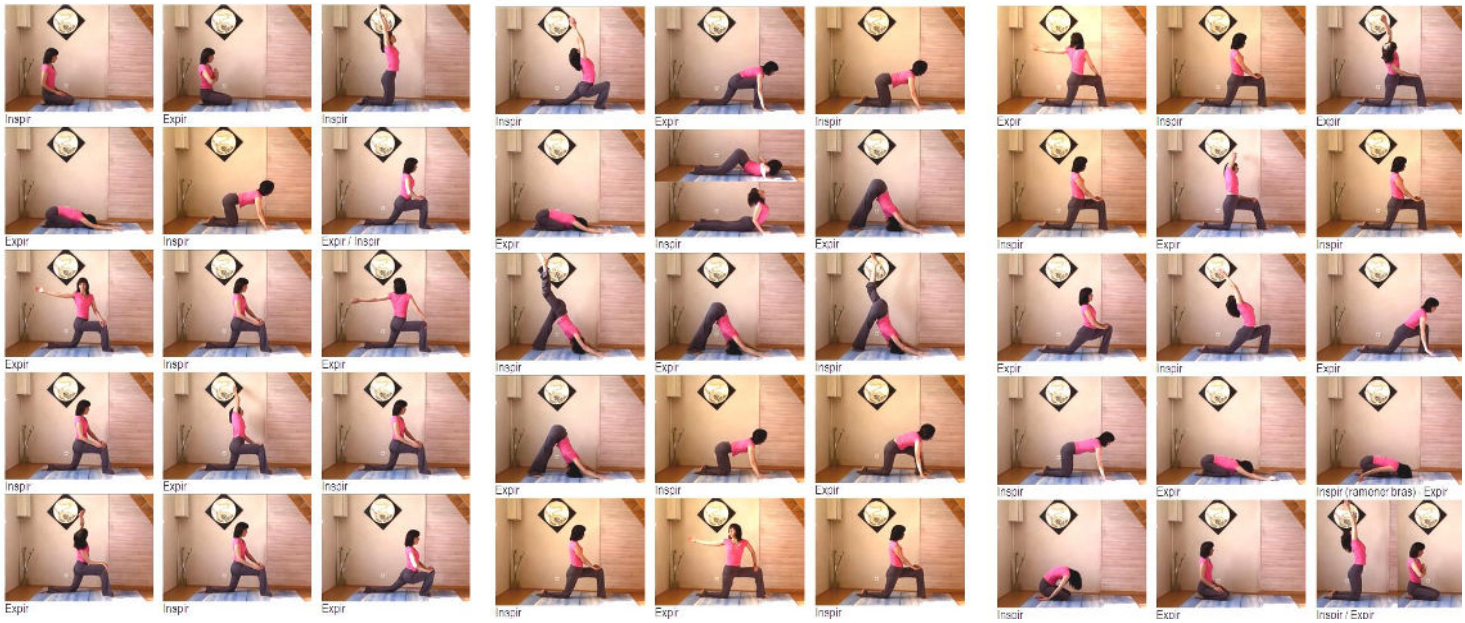
# Séance de Yoga tridoshique – Niveau « intermédiaire »

**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**

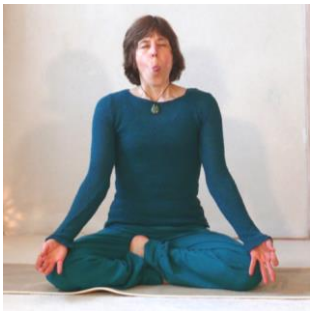
**Maha Mudra en Sitali** :
IN : par la bouche, langue en Kaki Mudra / EX : Ujjayi. Pratiquer avec les Bandas, comme vous avez appris Maha Mudra. Bien redresser le dos.

**Baddha Konasana**

**Torsion liée**

**Upavista Konasana avec Namaskar Mudra**

## Pranayama et Mudra de fin



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

**Samana Mudra**

**Marionnette** (lâcher-prise musculaire en sensibilité)

**Savasana**