

Petite série pouvant dynamiser le système immunitaire ; à pratiquer à jeun ou une heure après une collation légère. L'essentiel de l'esprit du hatha yoga que nous pratiquons est bien sur l'attention à la sensation tactile qui va se substituer de plus en plus à l'activité mentale



1) Posture de détente, de relâchement des tensions. Conscience de la respiration naturelle. (2 à 3 minutes)



2) Agnisara kriya . Se redresser et se détendre entre chaque série. (2 à 3 minutes)



3-4) Salutation au soleil simplifiée. Très bref et complet relâchement dans la position allongée au sol. (5 à 10 fois)



5-6) Enchaînement extension des bras et rapprochement des omoplates avec bascule du haut du corps vers l'avant.

Coordonner avec inspiration---brève rétention---expiration---brève rétention

(3 à 5 fois)



7-8) Enchaînement appui sur les mains thorax ouvert haut du dos redressé, respiration haute, suivi d'une fermeture avant une main tenant l'autre poignet. En dynamique d'abord 3 ou 4 fois puis position avant en statique pendant une bonne minute ; l'attention est alors tournée sur le massage de l'abdomen par la respiration



9-10-11) Demi pont en dynamique ; étirement de la nuque (photos 9 et 10). Montée sur l'inspiration et retour du dos au sol sur l'expiration. (5 fois)

Demi pont en statique bras tendus ; respiration libre, naturelle.



12-13) Posture sur les épaules ; épaules et muscles trapèzes relâchés (10 à 15 respirations).

Puis laisser descendre les genoux vers le front et rester ainsi 10 à 15 respirations. Conscience de la respiration au niveau de l'abdomen.



14-15) Torsion douce du dos genoux remontés vers le thorax en alternant gauche et droite.

5 à 10 aller-retours



16) Shambavi mudra

(mudra optionnel si vous le ressentez)

(Paupières baissées le regard se dirige vers le point entre les sourcils 3 à 5 minutes)

Retour à la posture de relâchement sur le dos (3 minutes environ)

