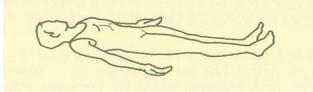


# Séance de Yoga simple (1)

.....pour évacuer le stress et pour le mal de dos

=====

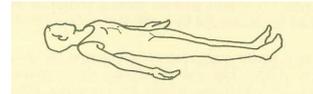
## Relaxation



.....se recentrer dans la conscience du corps  
et mettre en place la respiration complète



**Inspir**



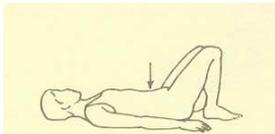
**Expir.....** 3 respirations : coordonner mouvement du souffle/mouv. du corps

## Postures

### 1) Posture du demi-pont ou de la table à deux pieds : ardha setu âsana ou dvipâda pitham

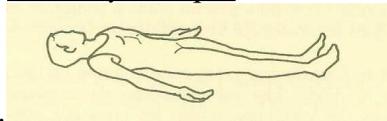


**Inspir**



**Expir**

.....*Phase dynamique* à faire 3 fois



.....3 respirations pour retrouver le calme

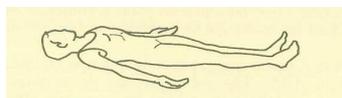


....*En statique* : 6 respirations complètes dans la posture :

**Inspir** : ouvrir le devant ;

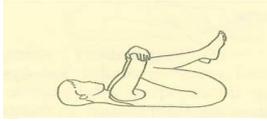
**Expir** : décrisper les bras et le visage,

contraction minimum des dorsaux, pour pouvoir rester dans la durée,

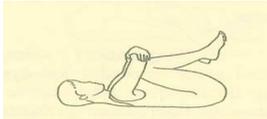


.....Ecoute des sensations

2) **Posture du L** : ūrdha prasrita padāsana

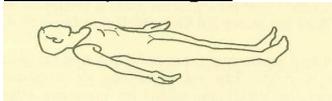


**Inspir**



**Expir**

.....*Phase dynamique* : à faire 3 fois



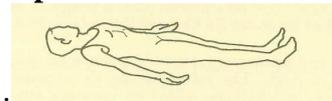
.....3 respirations pour retrouver le calme



.....*En statique* : 6 respirations dans la posture

**Inspir** : au niveau du thorax,

**Expir** : détendre les bras et les jambes, tout en tenant les abdominaux,

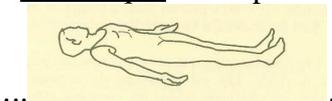


.....détente et écoute du lâcher prise

3) **Posture de l'estomac** (ou le croisé plat dos) : jâtharāsana



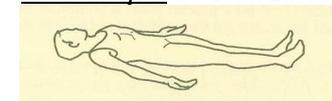
.....*En statique* : 6 respirations complètes dans la posture



.....Ecoute de la sensation latérale à droite



.....*En statique* de l'autre côté : 6 respirations complètes



.....Ecoute de la sensation latérale à gauche

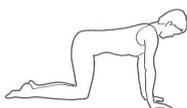
#### 4) Posture du Marsouin ou du chien tête en bas : adho mukhashvanâsana



**Inspir**



**Expir**



**Inspir-Expir**

.....*phase dynamique* : à faire 3 fois



.....détente

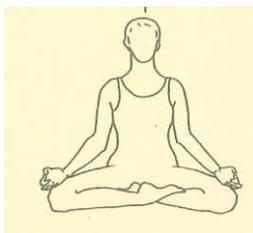


.....*En statique* : 6 respirations complètes dans la posture



.....Ecoute des sensations

### Pranayama et Méditation



.....**posture du Lotus ( Padmâsana)**

Prise de conscience de la position et des sensations,  
Mise en place de Nadi shodana  
Méditation sur son ambiance intérieure