

1. **Pranayama :**

Bastrika (2 fois) : Posture assise confortable (jambes croisées). Contraction *mula banda*. Yeux fermés convergents sur 3eme oeil **ajna**. Poitrine et clavicules ne participent pas au mouvement. Inspiration forte et profonde par le nez **en gonflant le ventre**. Expiration forte et profonde par le nez **en comprimant le ventre**. Répéter 20 ou 25 fois ; puis inspiration profonde et rétention à plein (tant que ce n'est pas pénible)

2. **Asana**

2.1. **Etirement 1 (2 fois)** allongé dos plaqué au sol bras tendus en arrière au sol, pieds rapprochés orteils en avant, inspiration profonde puis étirement en rétention a plein. Relâcher dans l'expir.



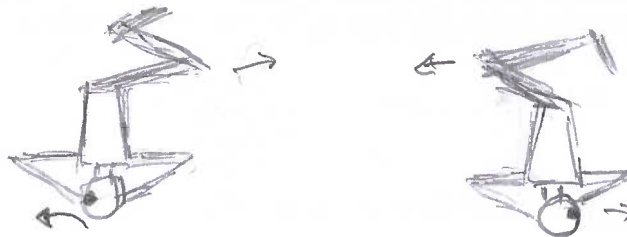
2.2. **Etirement 2 (2 fois)** allongé dos plaqué au sol bras tendus en arrière **poing serrés** pieds rapprochés **talons en avant**, inspiration profonde puis étirement en rétention a plein. Relâcher dans l'expir.



2.3. **Fœtus :** genoux serrés repliés sur la poitrine avant-bras serrant les tibias, tête relevée, menton en avant vers les genoux : 5 respiration complètes. Dans l'expir laisser tomber les avant-bras les mains puis ramener doucement la tête au sol.



2.4. **Vent en torsion :** mains sous la tête, genoux repliés serrés : sur l'inspiration genoux à droite tête à gauche coudes et omoplates au sol, 5 respirations complètes. Retour au centre sur l'expir. Recommencer genoux à gauche tête à droite.



2.5. **Table renversée :** jambes tendues verticales, plantes des pieds vers le haut, bras tendus verticaux paumes se faisant face 5 respiration.



2.6. **Fentes :** descendre jambe droite et bras droit tendus vers le sol vers l'avant dans l'inspiration, remonter dans l'expir. Recommencez à gauche. 5 fois de chaque côté en alternant gauche droite.

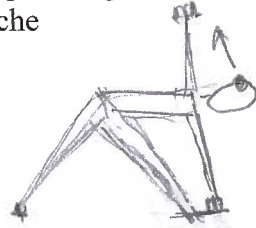


2.7. **Surynamaskara N°1 (3 fois)** : départ debout Samastiti. *Mula banda*. Respiration Ujjai. Inspir monter les bras tendus. Expir pince debout. Inspir cambré jambes et bras tendus regard devant. Main au sol pied à l'arrière la planche dans l'expir. Inspir chien tête en haut expir chine tête en bas. Inspir cambré regard vers l'avant, expir la pince debout, inspir on se relève bras vers le haut, expir retour en samastiti.

2.8. **Padohastasana** : mains aux pieds jambes tendues pieds légèrement écartés : 2 fois cinq respirations (mains sous les pieds à la deuxième fois). Ne pas forcer au niveau lombaire.



2.9. **Trikonasana (triangle)** : Jambes écartées bras horizontaux on expire , inspir décalage du buste sur la droite expir main droite au pied droit bras gauche tendu vertical vers le haut. 4 membres tendus regard sur le pouce gauche, 5 respirations complètes. Remonter sur l'inspir. Recommencer à gauche



2.10. **Bitilasana**



2.11. **Eka pada eka hasta Bitilasana** 5 respirations de chaque coté

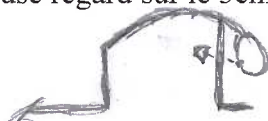


2.12. **Balāsana (l'enfant)**: 5 respirations

2.13. **Majariaasana (le grand étirement)**: 5 respirations



2.14. **Le Chat le Chien** : Expir le chat dos rond regard sur le nombril. Inspir le chien cambré dos creusé regard sur le 3eme œil.



2.15. **Marichyasana B** : genou droit au sol talon droit contre la fesse gauche jambe gauche pliée talon gauche dans la cheville droite tibia et femur gauches dans un plan vertical genou gauche en haut, bras gauche à l'avant à l'intérieur du genou gauche bras droit à l'arrière, les mains s'acrochent dans le dos, on fléchit vers l'avant vers le genou droit 5 respirations . puis l autre coté

2.16. **Balasana** (l'enfant)

2.17. **Dandasana** la cane



2.18. **Paschimottasana** la pince



2.19. **Purvottanasana**



2.20. **Arda setu bandhasana**



2.21. **Navasana**



2.22. **Supta pandagustasana** (le levier) cote droit 5 respirations puis cote gauche



2.23. **Sarvangasana** la chandelle



2.24. **Halasana** la charrue



2.25. **Urdva padmassana**



2.26. **Matsyasana**



2.27. **Le Dauphin**



2.28. **Balāsana l'enfant**

2.29. **Padmasana** Assis en tailleur ou en lotus dos droit tête dans le prolongement du dos tirée vers le haut par le milieu du crâne. Mula banda (contraction pubbococcigienne) jalandara banda (menton rentrée dans le sternum) et udiyana banda (bas du ventre rentré)

3. **Relaxation en Savasana** lâcher prise abandon à la pesanteur scan des points de contact avec le sol décontraction

4. **Pratyahara écoute intérieure** : écoute du souffle, maîtrise des douleurs des tensions avec expirations profondes dirigées sur la douleur la tension, laisser venir et laisser passer les idées les images sans questions avec distance en position d'observateur.

5. **Darana concentration dhyana méditation** concentration sur une musique un paysage un objet .