





Les asanas activent l'énergie en nous et spécialement dans la colonne vertébrale. Cette colonne vertébrale, il faut la rendre plus fluide pour que puisse circuler librement l'énergie, mais aussi pour mieux la distribuer dans tout le corps.

1. 
 - prise de conscience au sol
 - ressentir tous les points de contact du corps avec le sol (lombaires au sol)


2. 
3. 

inspir











 - préparation de la fonction pulmonaire

expir
4. **Éveil**
 1. 

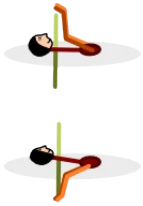
inspir

 - coudes très hauts
 - les doigts tirent les genoux contre la poitrine
 2. 

inspir
expir
inspir

 - idem, mais on garde le genou sur la poitrine à l'expir, sans laisser s'effondrer la poitrine, ventre très rentré
 - sur l'inspir, le ventre reste fortement rentré et la poitrine s'épanouit un peu plus
 3. 
 - idem sans les bras
5.  
6. 
 - inspirer en lançant les bras en arrière, puis avec l'élan des bras, venir s'asseoir et placer les poings derrière la tête (en haut) ; relâcher les jambes, c'est le dos qui est actif. Retour sur le dos lentement, en prenant la tête par-dessus (3x)
 - s'asseoir de la même manière, tourner à droite, retour sur le dos et même chose à gauche (1x)
 - s'asseoir de la même manière, redresser le dos, reculer les bras et descendre les épaules, puis retour sur le dos (1x)
7.   
 - **Le groupé**
 - travail des grands droits sur l'expir
 - rafraîchit et stimule la sécrétion gastrique

8.



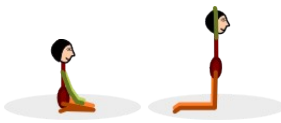
Jathara Parivartanasana

Rotation de la colonne vertébrale pour récupérer l'entière souplesse articulaire de la rotation des vertèbres et la force de leurs muscles moteurs.

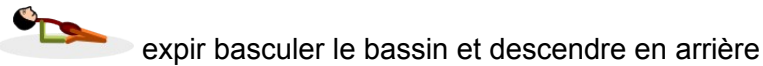
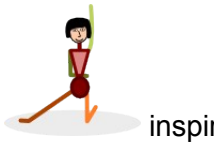
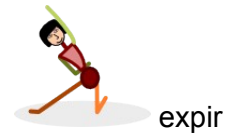
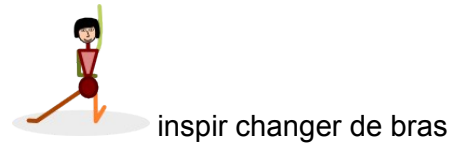
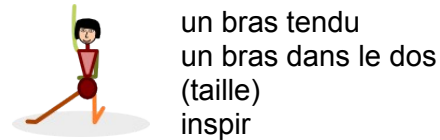
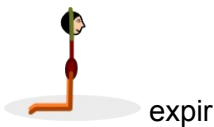
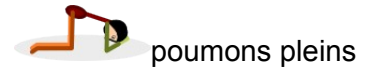
- c'est sur l'inspir que l'on descend les jambes
- c'est aussi sur l'inspir que l'on remonte

9.

Enchaînement les 4 points cardinaux



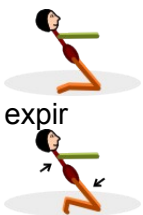
prendre les coudes et se redresser sur les genoux en inspirant



Détente sur le dos pour ressentir et apprécier les ouvertures.

10.

L'offrande

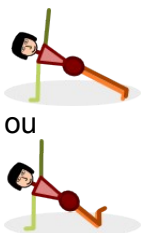


- tonicité du dos
- muscles profonds
- quadriceps

détente 

11.

Vasisthasana



- ouverture thoracique
- tonicité de la taille
- tonicité du dos
- proposition d'une respiration en Ujjayi

12.

Eka pada shalabha asana

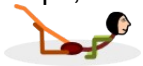
Posture qui agit par l'activité musculaire sur les canaux d'énergie, les nâdis.
En activant la circulation de l'énergie, cet asana agit sur la moelle épinière, source de la force nerveuse.



inspir, retour à la position de départ expir



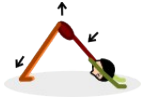
inspir, ou



inspir

- L'effort se répartit sur tout la colonne et toute la surface du dos, en chaîne avec les muscles des jambes, fessiers, ischio-jambiers, quadriceps.
- Assouplissement des hanches et plus grande mobilité du bassin

13.

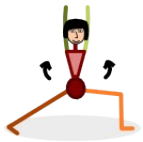


Chien tête en bas

14.

Posture debout konasana

kona = angle -> posture de l'angle

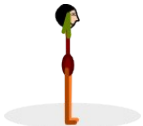


- conscience du centre cœur, de l'énergie qui se prolonge vers les bras et les mains.
- rotation à droite, retour puis encore à droite, plusieurs fois

15.

Padahastasana

posture de la jonction des mains avec les pieds



- mains droite sur l'épaule gauche, main gauche sur l'épaule droite (ou sur les omoplates)
- posture qui agit sur l'équilibre nerveux et hormonal
- le sang afflue vers la tête
- élimine la fatigue
- stimule le foie et le pancréas
- posture qui termine la leçon vers un état sattvique, équilibre - humilité
- les tensions physiques et psychiques disparaissent petit à petit

16.



Détente

- être dans l'observation de l'équilibre, du lien esprit-corps-énergie
- vitalité - équilibre
- harmonie - paix - shanti