



Defferrard Stéphanie  
stephanie.deff@gmail.com

Août 2022

### Dvi pādâ pitham

En noir prioritaire

En rouge variante, ressenti ou ce qui peut être guidé

#### Point de départ

Couché sur le dos

Genoux vers le ciel

Pieds au sol largeur de bassin aussi près que possible du bassin

Gardez vos orteils bien ancrés au sol tout au long de l'âsana

Nuque dans l'axe, longue.

Bras le long du corps, paumes tournées contre le tapis.

#### Vinyâsa

##### Simple

Inspir, le bassin monte. Poussez légèrement sur vos paumes pour vous aider à monter. La nuque s'allonge. Il y a un travail des bras, des jambes, du haut du dos et de la sangle abdominale.

A l'expir, on descend le bassin au sol vertèbre par vertèbre, lentement. Enroulez d'abord le haut du dos, plus le milieu, puis le bas du dos. Creusez le ventre pour mieux sentir l'enroulement des vertèbres lombaires à la fin de l'expir.

##### Avec les bras

variante a) : A l'inspir, on lève le bassin vers le ciel aussi haut que possible, en poussant sur les jambes et les bras, les bras montent, traversant l'espace, pour se poser derrière la tête. le dos des mains touche le sol. Si nécessaire, pliez vos coudes.

A l'expir, on descend le bassin vers le sol vertèbre par vertèbre, lentement, les bras reviennent par le même chemin pour se poser le long du corps.

variante b) : A l'inspir, on lève le bassin vers le ciel aussi haut que possible, en poussant sur les jambes et les bras

En rétention poumons pleins, les bras montent, parallèles, pour se poser derrière la tête.

A l'expir on descend le bassin au sol vertèbre par vertèbre lentement ; les bras restent.

En rétention poumons vides, les bras reviennent par le même chemin pour se poser le long du corps.

variante c) : A l'inspir, on lève le bassin vers le ciel aussi haut que possible, en poussant sur les jambes et les bras.

En rétention poumons pleins, les bras montent par le ciel pour se poser derrière la tête

A l'expir on descend le bassin au sol vertèbre par vertèbre lentement, les bras reviennent par le même chemin pour se poser le long du corps.

variante d) : en statique

Glissez vos mains sous le bassin et croisez les doigts. A l'inspir, le bassin monte. Engagez le périnée, allongez la nuque. Soulevez une épaule puis l'autre pour rapprocher les omoplates. Sentez que la courbure est harmonieuse de bas en haut. Les bras sont tendus, les jambes toniques. Restez.

Favorisez la respiration abdominale. Le ventre se gonfle légèrement à l'inspir, et se creuse à l'expir. Engagez le périnée pour sentir que le bas-ventre revient en arrière également en expirant.

Autres variantes :

Variantes avec les jambes

A l'inspire on lève le bassin au ciel aussi haut que possible, en poussant sur les jambes et les bras

A l'expire on lève la jambe gauche au ciel

A l'inspire on descend la jambe gauche au sol

A l'expire on descend le bassin au sol vertèbre par vertèbre, lentement

Puis on fait la même chose avec la jambe droite au ciel

Avec les bras ou sans

A l'inspire on lève la jambe gauche au ciel

A l'expire on lève le bassin au ciel aussi haut que possible, en poussant sur la jambe droite et les bras

On inspire dans la posture

A l'expire on descend le bassin et la jambe gauche au sol vertèbre par vertèbre, lentement

Puis on fait la même chose avec la jambe droite au ciel

Avec les bras ou sans

Variante de souffle

A l'expire on lève le bassin au ciel aussi haut que possible, en poussant sur les jambes et les bras

On inspire dans la posture

A l'expire on descend le bassin au sol vertèbre par vertèbre, lentement

À la fin du Vinyâsa :

Observez les effets sur le corps, le mental, l'énergie

Quelle zone du corps a travaillé ? Comment notre souffle réagit-il ? Comment est notre énergie ? Y-a-t-il un changement par rapport à tout à l'heure, avant de pratiquer ?

Autres :

Genoux en en baddhakonâsana

un pied en ardha padma

avec une brique ou un coussin entre les genoux

pieds sur un support, une chaise

Sacrum sur un support, brique

Stéphanie Defferrard

