

**Thème:** Séance de Hatha Yoga traditionnel

**Niveau:** Intermédiaire - **Durée:** 1h19'05''

Voici la fiche visuelle d'une séance de Yoga pour pratiquer à la maison, avec le CD audio qui lui est associé. Gardez toujours à l'esprit que «asana» signifie en sanskrit «posture stable, confortable». Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps. **NB:** Toutes les postures se pratiquent symétriquement, D= droite / G = gauche.

**Pour votre séance:** Prévoyez une pièce tranquille et **2 sangles** ou ceintures - **Imprimez** et prenez connaissance de toutes les **fiches PDF** du CD (notamment aussi la **Salutation au Soleil**) - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant) - Incorporez des temps de relaxation entre les postures. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana; ou allongez-vous sur le ventre; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en posture de l'Enfant.

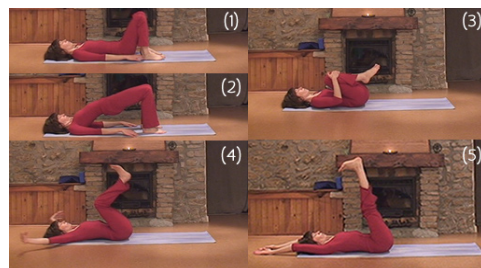
Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin. Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.



Relaxation en Savasana



Respiration profonde en mouvement



Enchaînement couché



Supta Padangusthasana en mouvement (D/G)



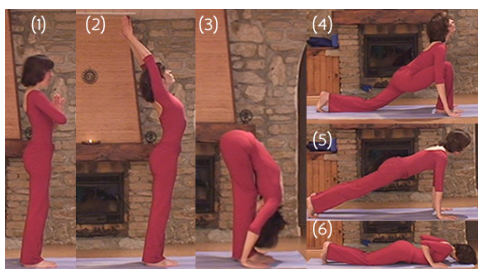
Supta Padangusthasana statique (D/G)



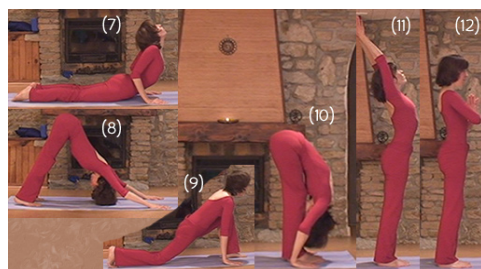
Etirement couché



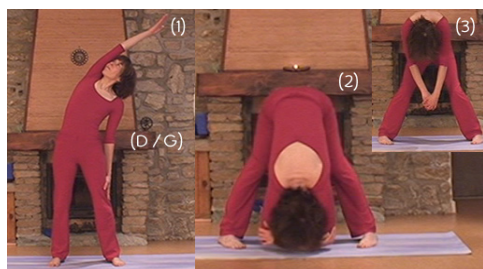
Pranayama: Samavritti, la respiration carrée



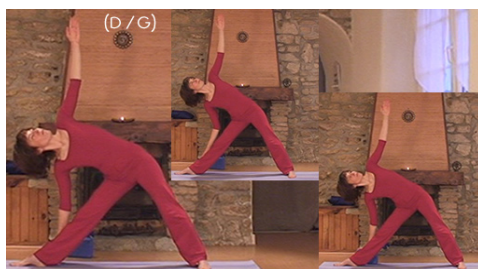
Cycles de Surya Namaskar, la Salutation au Soleil (mouvements 1 à 6): voir fiche séparée



Surya Namaskar, la Salutation au Soleil (mouvements 7 à 12): voir fiche séparée.



Etirement latéral (D/G).  
Flexion avant en écart. Déroulé du dos



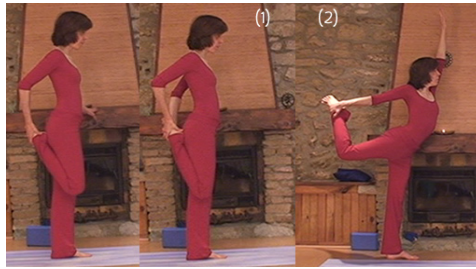
Trikonasana (D/G)



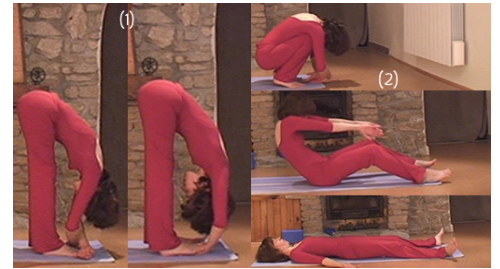
Prasarita Padottanasana



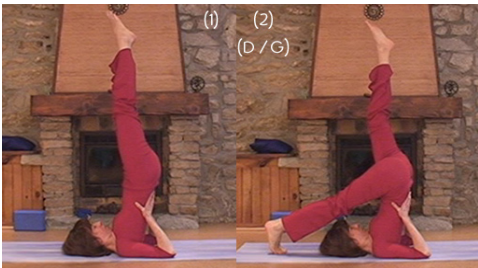
Ardha Parsvottanasana (D/G)



Préparation à Natarajasana, puis Natarajasana (D/G)



Hastha Uttanasana, suivi de Savasana



Sarvangasana Variante une jambe descendue (D/G)



Halasana



Matsyasana



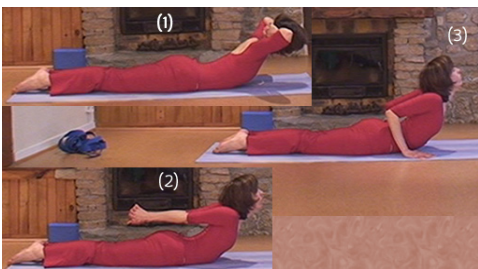
Janu Sirsasana (D/G)



Upavista Konasana (approche)



Purvottanasana



Variantes et Bhujangasana



Dhanurasana



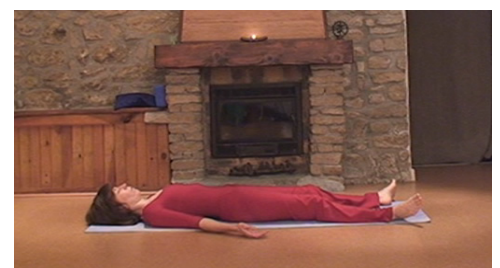
Ardha Matsyendrasana ou variante (D/G)



Vajrasana



Uttanasana



Savasana, détente finale