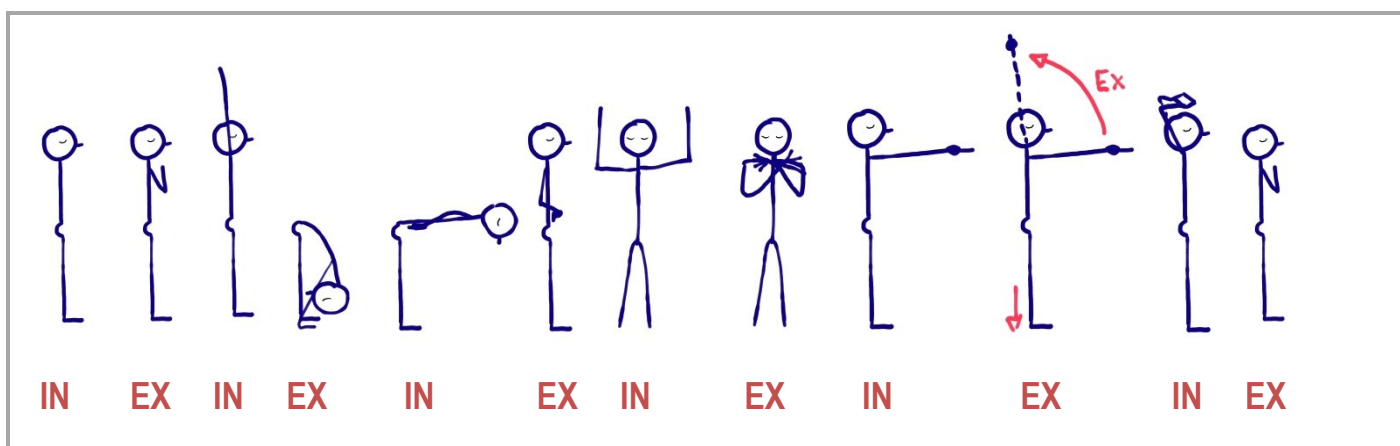


Fiche de yoga
<http://www.yogamrita.com/blog/>

« Chakra Namaskar, la Salutation aux Chakra »

Cette courte séquence n'a rien « d'officiel ». C'est en pratiquant un matin sur mon tapis qu'elle m'est apparue. Depuis, je l'ai pratiquée très souvent et je l'ai appréciée sur la durée. Alors, j'ai commencé à la proposer en stage. Devant l'accueil reçu, je me suis dit qu'il devait y avoir quelque chose d'universel dans cette séquence. Je pratique un yoga relativement traditionnel... mais j'accepte d'intégrer des pratiques intuitives, lorsqu'elles se révèlent d'elles-mêmes, comme celle-ci.

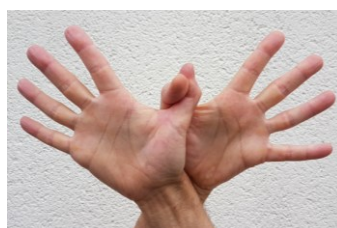
Séquence complète en un coup d'œil



Hasta Mudra


10/ et 11/ Kali Mudra

6/ Adho Mukha Mudra

 Les pouces pointent
vers le nombril

7/ Garuda Mudra

 Main droite plus proche
du coeur

12/ Sahasra Mudra

 Paumes tournées
vers le haut

Séquence détaillée avec Hasta Mudra



1/ INSPIR
Tadasana

Ancrage



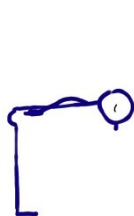
2/ EXPIR
Namaskar Mudra
Mudra de la prière,
mains jointes
Salut du cœur



3/ INSPIR
Anjali Mudra
Grande prière,
mains jointes
Salut du Ciel



4/ EXPIR
Toucher le sol
Salut de la Terre
Muladhara Chakra



5/ INSPIR
Ardha Uttanasana
Mains l'une sur l'autre
sur le bas-ventre
Salut région bas-ventre
Svadhithana Chakra



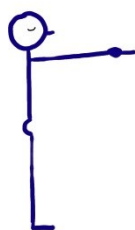
6/ EXPIR
Adho Mukha Mudra
Mudra « qui regarde
vers le bas »
Salut région nombril
Manipura Chakra



7/ INSPIR
Bras en chandelier
Salut région cœur
Anahata Chakra



8/ EXPIR
Garuda Mudra
Mudra de l'Aigle Garuda
Salut région gorge
Vishuddhi Chakra



9/ INSPIR
Kali Mudra
Bras étirés devant,
fixer index du regard
Salut 3^e oeil
Ajna Chakra



10/ EXPIR
Kali Mudra
Monter bras étirés en
pressant talons au sol
Relier la Terre au Ciel



11/ INSPIR
Sahasra Mudra
Pouces joints, coudes
pliés. IN : fontanelle
Salut région fontanelle
Sahasrara Chakra



12/ EXPIR
Namaskar Mudra
Mudra de la prière,
mains jointes
Salut du cœur