

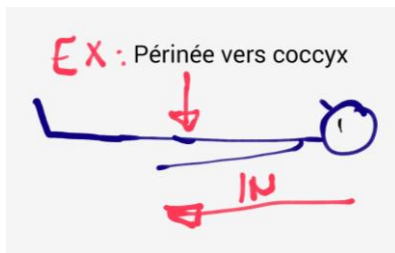
SEANCE DE YOGA POUR PERSONNE DEJA INITIEE AU YOGA

Le 1er Chakra: Muladhara Chakra, le Chakra racine

Cette séance s'adresse à des personnes déjà initiées au yoga, connaissant et pratiquant les Bandhas et les rétentions de souffle.

Note : Le Yoga se pratique dans un esprit de **non-violence**, où l'écoute et le respect du corps sont complémentaires. Les progrès viennent avec la pratique régulière et la détente profonde.

Abréviations : EX = expirer / IN = inspirer / RPP = rétention du souffle, poumons pleins / RPV = rétention du souffle poumons vides. G = gauche / D = droite. [Shambhavi Mudra](#) = porter le regard sur le point entre les sourcils Nasagra Drishti = porter le regard vers le bout du nez / Kechari Mudra = retourner la langue dans la bouche, vers l'arrière du palais (région molle), mâchoires détendues – [Mula Bandha](#) = ligature de la base avec contraction/remontée du périnée / [Uddiyana Bandha](#) = ligature du ventre – Jalandhara Bandha = ligature de la gorge – Tribandha : pratique des 3 Bandhas simultanément.



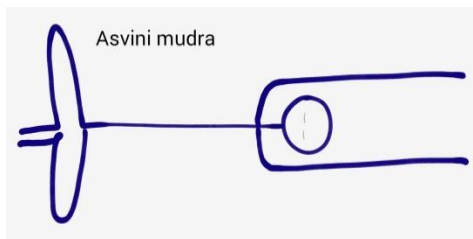
Savasana – 2-3 minutes

Détendre consciemment et profondément tout le corps, progressivement.

Concentration/visualisation pendant plusieurs respirations:

IN : du sommet de la tête jusqu'au périnée

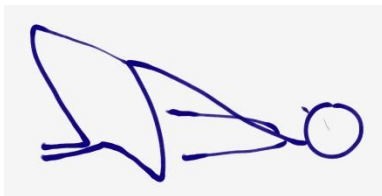
EX : du périnée au coccyx



Asvini Mudra - 2 cycles

Supta Baddha Konasana: en position allongée sur le dos, les plantes des pieds sont l'une contre l'autre, tranche externe des pieds au sol, talons vers les fessiers, bras derrière soi.

Contracter et relâcher les muscles du sphincter anal (Asvini Mudra) plusieurs fois. Faire une pause, puis recommencer une 2e fois.



Variante de Dvipadapittham - 5 respirations

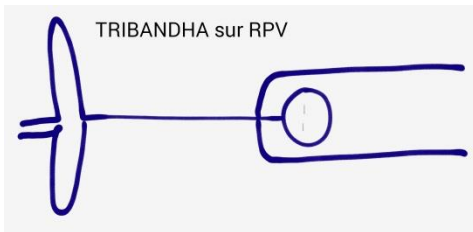
Les plantes des pieds sont l'une contre l'autre, tranche externe des pieds au sol, talons vers les fessiers.

IN: Décoller le bassin.

Tenir la posture 5 respirations lentes et subtiles avec cette visualisation:

IN: prendre Mula Bandha. L'axe central du corps est comme une paille qui permettrait de tirer le périnée vers le sommet de la tête.

EX: Progressivement, ramener la conscience du sommet de la tête au périnée, en relâchant Mula Bandha.



Tribandha sur RPV - 3 respirations

Respirer en Supta Baddha Konasana, bras allongés derrière soi et sur chaque :

EX : prendre Mula Bandha, Jalandhara Bandha, puis Uddiyana Bandha.

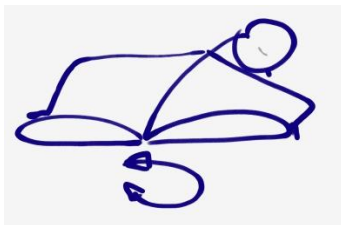
RPV : pas plus longue que confortable, de sorte à ne créer aucune saccade dans le souffle

IN : relâcher Jalandhara, Mula Bandha, puis Uddiyana Bandha

Mula Bandha sur RPV – 5 respirations

Décoller les pieds et venir les attraper, plates des pieds toujours l'une contre l'autre.

Sur chaque EX, prendre Mula Bandha et le relâcher sur l'IN.



Cercles en mettant les mains en appuis sur les genoux

Les cercles sont lents et le poids du corps passe d'une fesse sur l'autre. **Dans un sens, puis dans l'autre.**



1/ Bascule du bassin en roulant sur les ischions - 10 resp.

EX : rouler sur l'arrière des ischions (pointes des fessiers)

IN : rouler sur l'avant des ischion.

2/ Arrêt méditatif : assise sur les ischions.



Sitkari – 7 respirations

IN : par la bouche, sur les côtés, avec le son «sit»

RPP : descendre la fraîcheur vers le périnée

EX : 2 narines



Prithivi Mudra des mains (Terre)

Assise méditative avec Kechari Mudra et Nasagra Drishti (regard vers le bout du nez, yeux fermés ou ouverts)

Quelques minutes :



Uttitha Anguli Sukhasana – 2x2 minutes D/G

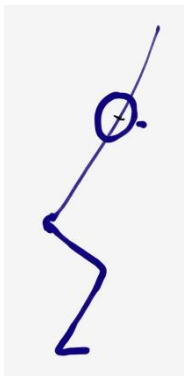
S'asseoir en tailleur, en cherchant à rapprocher les genoux l'un de l'autre et à placer les talons sur la même ligne que celle des deux genoux. Passer 4 doigts entre les orteils et saisir ainsi les pieds. Respirer lentement dans la posture. Si on y est à l'aise, fléchir lentement en avant, à partir des hanches, dos et bassin sur une ligne: ne pas arrondir le dos.

Changer le croisement des jambes et faire la même chose de l'autre côté.



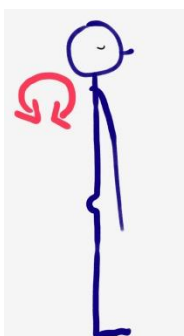
Surya Namaskar – 2 à 12 salutations en alternant D/G

[Fiche sur le blog](#)

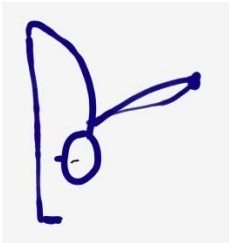


Utkatasana – 5 à 8 respirations

Avec Mula Bandha

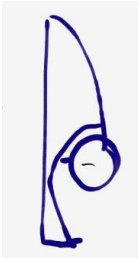


Détente des épaules dans les 2 sens



Uttitha Uttanasana (variante) - 1 min

Doigts entrelacés, omoplates rapprochées et bras tendus

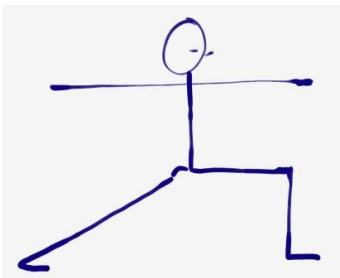


Uttanasana - 2-4 min

tenue prolongée en Ujjayi

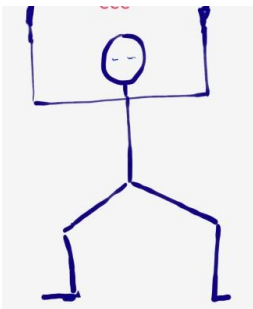
avec Kechari Mudra

+ Shambhavi Mudra



Virabhadrasana II – D/G – 5 respirations de chaque côté

EX : Mula Bandha



Posture de Maha Devi – Maha Kali - 5 respirations

EX : Mula Bandha

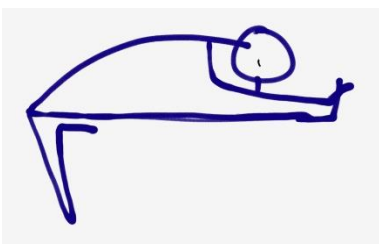


Vrksasana G/D – 1-2 min de chaque côté

avec Mula Bandha



Savasana

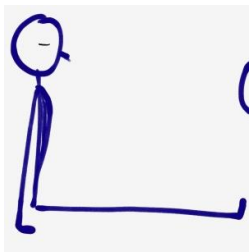


Janu Sirsasana – (D/G) – 1 à 3 minutes de chaque côté

Trajet énergétique:

IN : du talon de la jambe étirée vers Muladhara Chakra

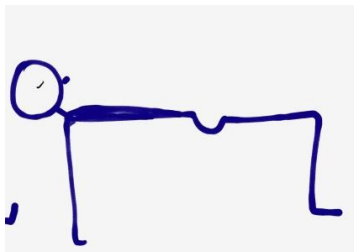
EX : de Muladhara Chakra vers Ajna Chakra (point entre les sourcils)



Ubhaya Padangusthasana

Prise de conscience de l'assise sur la zone du Muladhara Chakra

Sur chaque EX : remonter le périnée + ressentir les muscles du bas-ventre juste au-dessus du pubis rentrer et remonter



Avec Kechari Mudra et Shambhavi Mudra

4^e Tibétain :

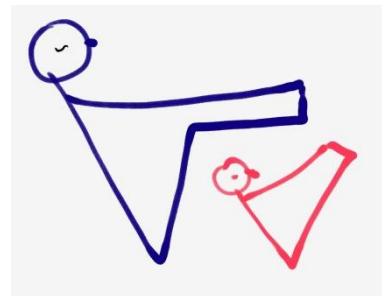
EX : Dandasana

IN : Chatus Pada Pitham

Répéter 3 à 10x



ou



Mandala Prithivi Pranayama

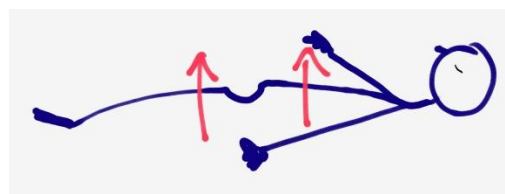
Léger Jaladhara Bandha, Avec Mula Bandha + Kechari Mudra + Shambhavi Mudra



Avec Prithivi Mudra

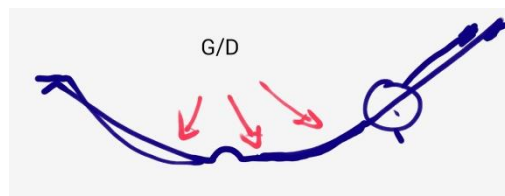


Savasana



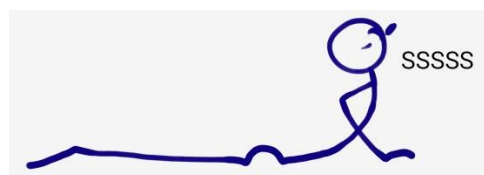
Spandha Nispandha – 3x

IN : Décoller le bassin, contracter tout le corps en appui sur les talons, l'arrière de la tête et les épaules. RPP : maintenir la contraction. EX : relâcher tout.



Croissant de lune sur le flanc D/G

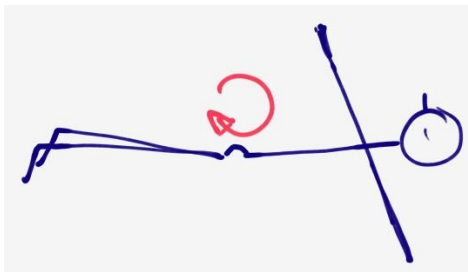
En Savasana, bras derrière soi. IN : rouler sur un flanc et placer le corps en extension. RPP : contracter. EX : revenir sur le dos. IN : tourner sur l'autre flanc, en extension. RPP : contracter. EX : revenir.



Bhujangini Mudra – 3x

Allongé sur le ventre, mains à plat au sol sous les épaules, omoplates rapprochées :

EX : prendre la posture avec Mula Bandha : émettre le son « SSSS ». IN : reposer le front au sol.

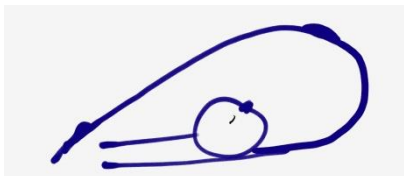


Makarasana I

Allongé sur le dos, bras en croix, croiser la cheville D sur la cheville G.

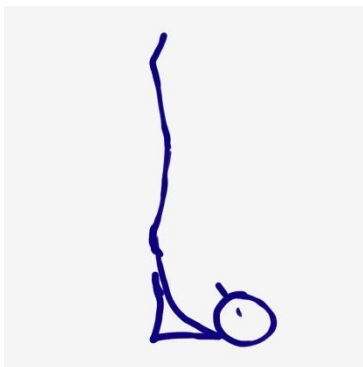
IN : tourner les pieds/jambes/bassin à G et la tête à D. Prendre Mula Bandha. Visualiser Muladhara Chakra. Répéter mentalement le Bija « LAM ». RPP aussi long que confortable. EX : revenir sur le dos. Répéter encore 1x du même côté.

Changer de côté et faire 2x aussi.



Halasana – 1 à 3 minutes

La Charrue « facile » : mains vers les pieds.



Sarvangasana – 2 à 10 minutes

Posture sur les épaules, bien redresser le dos, rapprocher les coudes, les doigts sont dirigés vers les fessiers.

Souffle Ujjayi léger et long.



Savasana – 5 minutes

Relaxation finale ([relaxation audio guidée sur le blog](#))



Respiration Apana Avec Apana Mudra

Le corps est comme une montagne, enracinée dans la terre, sommet vers le ciel.

IN : du sommet de la tête vers Muladhara (périnée)

RPP : Ancrage en Muladhara

EX : Relâcher vers le centre de la terre toute scorie émotionnelle, toxine ou autre (principe d'élimination)



Terminer avec le chant de bijas : **LAM 3-6x - OM 3-6x**