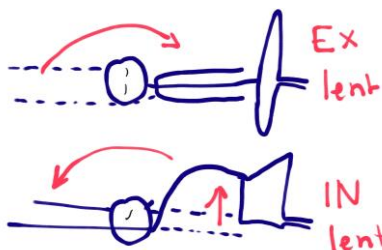
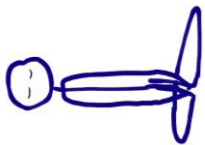


PRATIQUE DE YOGA
Niveau intermédiaire
Thème: « Région du Svadhishthana Chakra, hanche et bas-ventre »

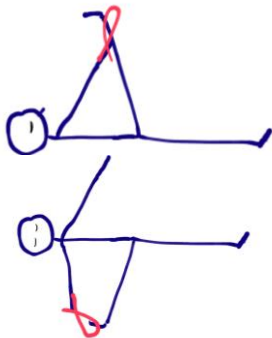
IN = Inspiration – RPP = Rétention poumons pleins – EX = Expiration – RPV = Rétention poumons vides
 RESP = Respiration - Mula Bandha = remontée du plancher pelvien - - D/G = côté droit, puis côté gauche


Savasana

Variante de Dvipadapitham plantes des pieds jointes et genoux écartés – 3-6x

IN : 4-5 : monter bassin et amener bras au sol derrière la tête
 EX : 8-10 : ramener les bras par devant et les poser, ainsi que le bassin


Supta Baddhakonasana – 6-12 RESP

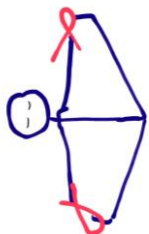
Attrapper les pieds, si possible, plates des pieds l'une contre l'autre. Langue posée sur le plancher de la mâchoire inférieure et Drishti dirigé vers le bout du nez (Nasagra)


Supta Padangusthasana – D/G 6 RESP

1/ De face

Supta Padangusthasana – D/G 6 RESP

2/ Jambe sur le côté

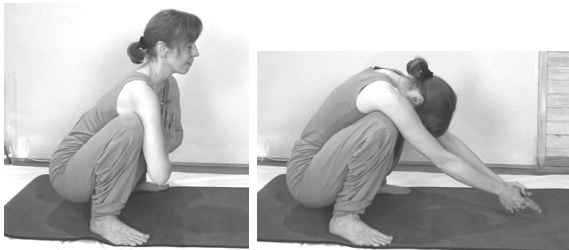

Supta Upavistakonasana – 6 RESP

Variation d'Apanasana - D/G

Malléole externe sur le genou de l'autre jambe pliée. Décoller le pied d'appui. Tirer la jambe arrière vers soi.

IN : Sommet de la tête vers bassin

EX : Bassin vers sommet de la tête



Shakti Kriya :

IN : Dos redressé, mains jointes devant la poitrine.
 EX : flexion avant, bras étirés devant. Rentrer le bas-ventre.
 RPV : 3 sec. + Répéter mentalement VAM, VAM, VAM
 Penser à Mula Bandha pendant l'EX et la RPV.



Utthita Anguli Sukhasana – D/G (inverser le croisement des jambes)



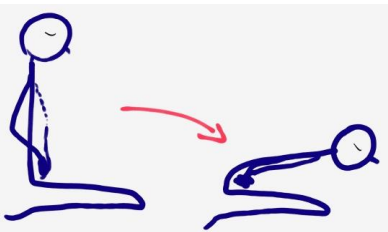
Tarasana - Posture de l'Etoile ou de l'Huître - 2 minutes

Allonger l'expir.
 Kechari Mudra. Regard intérieur dirigé vers le bas-ventre (Shroni)

Bhasa Asana, le Vautour



Kechari Mudra (retournement langue vers l'arrière du palais). **Shambhavi Mudra** : regard physique vers le point entre les sourcils ou sommet de la tête. Regard intérieur ou ressenti vers **Shroni** (bas-ventre)



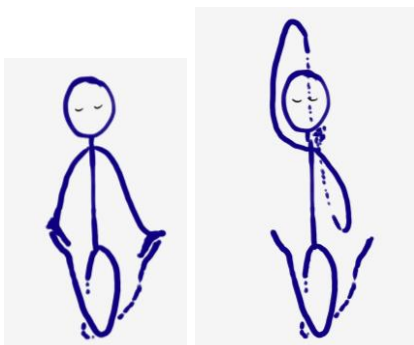
Variante du Yoga Mudra

Assis en Vajrasana, le dos droit, main droite en poing et main gauche posée dessus. Les mains sont placées au milieu du bas-ventre. IN le dos droit, puis EX : flexion avant, visage tourné vers l'avant. RPV. Remonter sur l'IN : **2x**. Redescendre une **3^e fois**, tête vers le sol et respirer plusieurs fois en flexion.



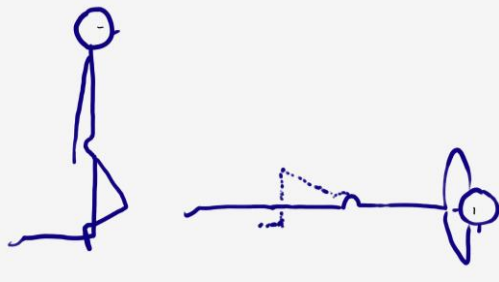
Variante du Yoga Mudra

Assis en Vajrasana, le dos droit, les mains en poings, placées à la hauteur du bas-ventre, sur les cotés droit et gauche. Les poings sont à 10 cm l'un de l'autre.. IN le dos droit, puis EX : flexion avant, visage tourné vers l'avant. RPV. Remonter sur l'IN : **2x**. Redescendre une **3^e fois**, tête vers le sol et respirer plusieurs fois en flexion.



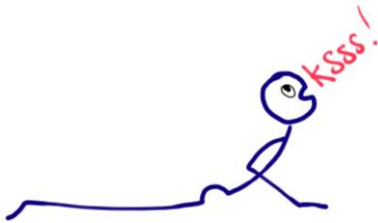
ENCHAINEMENT A REPETER DES DEUX COTES :

- 1. Gomukhasana** – paumes des mains sur plantes des pieds
 Tenue prolongée. Trouve la symétrie du haut du corps. Travail sur la polarité : presser un peu les paumes contre le milieu des plantes des pieds.
- 2. Gomukhasana classique, avec Gomukha Mudra**
 Posture classique de [Gomukhasana \(voir blog\)](#).



3. Ouverture des aines, couché sur le ventre - D/G

A partir de la position des jambes en Gomukhasana, venir se mettre sur les genoux. Déplacer le pied droit, malléole externe du pied droit devant le genou gauche. Aligner les deux genoux : la jambe droite est, autant que faire se peut, perpendiculaire au tronc. Allonger l'aine. Chercher à rapprocher du sol l'aine droite.



Bhujangini Mudra - 3 à 6x

IN : Front au sol, posture de départ du Cobra.

EX : Monter en Cobra en émettant le son « SSSS » ou « KSSSS » le plus longtemps possible en maintenant Mula Bandha. IN : revenir le front au sol.



Savasana – quelques minutes



Apas Mandala Pranayama (Eau) - Kechari Mudra

Assis, bras placés en Svadhisthana Mudra :



Dessiner mentalement le croissant de lune en respirant