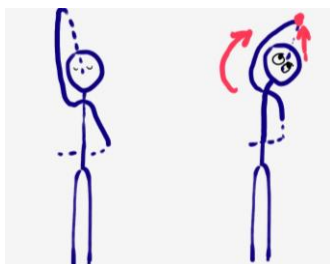


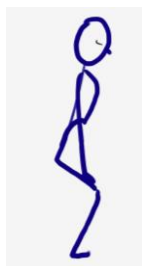
Pratique de Yoga Kapha aggravé (Pitta en accumulation)



1/

1/ Debout, un bras derrière la tête et l'autre derrière le dos

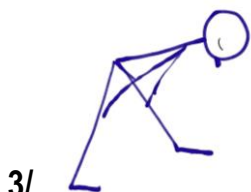
Tourner le visage vers le haut (coude) : respirer plusieurs fois. Cet exercice étire le diaphragme et procure la détente du plexus solaire. Faire l'autre côté.



2/

2/ Uddiyana Bandha – 2 à 6x

Aspirer le ventre. Bien dégager la cage thoracique.



3/

3/ Kapalabhati, le crâne qui brille, debout

50 expirations + rétention poumons pleins debout



4/

4/ Surya Namaskar, avec le chant des Bija. 6 à 12x

OM HRAM – Debout, mains jointes

OM HRIM – Etirer les bras vers le haut

OM HRUM – Uttanasana, flexion avant

OM HRAÏM – Amener une jambe en arrière (D/G)

OM HRAUM – Kumbhakasana (planche)

OM HRAHA – Ashtangasana (genoux, poitrine front au sol)

OM HRAM – Bhujangasana (Cobra)

OM HRIM – Adho Mukha Svanasana (Chien tête en bas)

OM HRUM – Ramener le pied en avant (D/G)

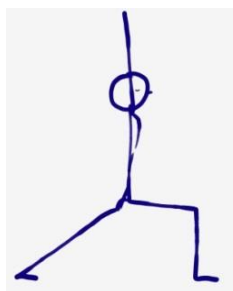
OM HRAÏM – Uttanasana, flexion avant

OM HRAUM – Etirer les bras vers le haut

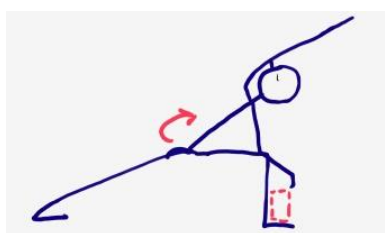
OM HRAHA – Debout, mains jointes

5/ Virabhadrasana I, le guerrier

6/ Parsvakonasana, l'étirement du côté



5/



6/



7/

7/ Vrksasana, l'arbre

Les bras en haut stimulent Udana Vayu, ce qui lutte contre l'inertie et l'affaissement, propre à la force de gravité.

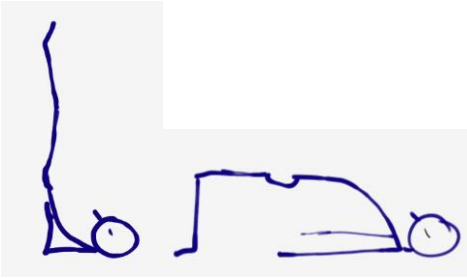


8/

8/ Utthita Uttanasana, étirement intense debout

Posture inversée (car la tête est plus basse que le cœur)

9/



**9/ Sarvangasana ou :
Dvipadapittham**
Tenue prolongée

10/



10/ Halasana, la charrue



11/

12/



12/ Chien tête en haut / tête en bas « en dynamique »

- IN Urdhva Mukha Svanasana inspir par la bouche,

langue en tuyau (Shitali) :

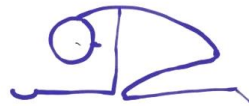


- EX par le nez : Adho Mukha Svanasana

13/ Ardha Bhujangasana, le Sphinx 3 à 5min

IN : 4 - RPP : 4 - EX : 8

13/



Enfant ou posture de l'offrande

14/

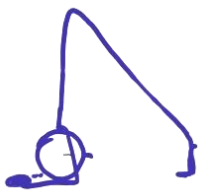


14/ Dhanurasana



Enfant ou posture de l'offrande

15/

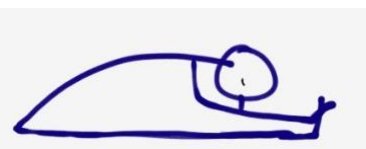


15/ Le Dauphin (préparation à Sirsasana) : position statique



Enfant ou posture de l'offrande

16/



16/ Paschimottasana

Chanter à haute voix « Om Soham Hamsa » sur chaque expir. C'est un Mantra védantique qui signifie « Om, Cela je suis, je suis Cela » (le Soi)

Posture qui va contenir l'accumulation de Pitta. Le chant de ce Mantra est favorable pour un Kapha aggravé

17/



17/ Savasana