

Séance de Yoga pour apaiser Pitta (niveau débutant/intermédiaire)

Durée: 15 min.

Voici une séance de Yoga complète, pour pratiquer à la maison. 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.

Pour votre séance:

- prévoyez une pièce tranquille ;
- arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique ;
- installez un tapis de gymnastique (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 Shavasana ; ou allongez-vous sur le ventre ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en Shashankasana, posture de la Feuille pliée (aussi appelée Balasana, posture de l'Enfant).



1. Shavasana : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés, paumes des mains retournées vers le haut. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.



2. Surya Namaskar, la Salutation au Soleil : Pratiquer **2 cycles** de la Salutation au Soleil que vous connaissez (2 x 2). Faire les salutations **très lentement**, en allant au bout de chaque inspiration et de chaque expiration.

La fiche pratique « Surya Namaskar » est disponible sur le blog.

http://www.yogamrita.com/blog/uploads/pratique_du_yoga/Yogamrita_Surya_Namaskar.doc



3. Padottanasana : Debout, jambes écartées, pieds parallèles et orteils légèrement orientés vers l'intérieur. Bien appuyer la plante des pieds sur le sol. Les mains sur les hanches. Inspirer, allonger la colonne vertébrale, ouvrir l'avant du tronc, contracter les fessiers.

Expirez, fléchir le bassin en avant, en veillant à ne pas arrondir le dos. Déposer le sommet de la tête au sol. Déposer les mains à plats, dans l'alignement des pieds. Les bras sont pliés à angle droit.

Respirer plusieurs fois dans la posture.

La quitter sur une inspiration, en veillant à ne pas courber le dos.



4. Ardha Chandrasana : Avancer le pied gauche devant soi. Plier le genou gauche en se penchant en avant. Placer les deux mains de part et d'autre du pied gauche, environ 30 centimètres devant celui-ci.

Reporter le poids du corps sur la jambe gauche, en se servant des mains pour trouver l'équilibre. Monter la jambe droite tendue, puis soulever la main droite. Tourner le corps sur le côté. Tourner la tête vers la droite et fixer un point précis, face à soi. Puis lever le bras droit et faire tourner tout le corps.

Tenir la posture 15 secondes. Revenir lentement dans la position de départ. Puis répéter la posture de l'autre côté. Dans un premier temps, pour maintenir la jambe d'appui bien tendue, utiliser une brique de Yoga ou un autre appui stable.



5. Supta Padangustasana : Allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps. Monter une jambe tendue, devant soi. Attraper le gros orteil avec l'index et le majeur ou passer une ceinture par-dessus la plante du pied, de sorte à pouvoir rester bien à plat au sol, tout en tirant sur la jambe. Maintenir l'autre jambe au sol. Rester plusieurs respirations dans la posture.

Puis, sans lâcher le pied, pivoter la jambe sur le côté, tout en la gardant tendue. Ne pas basculer le bassin et maintenir l'autre jambe au sol. Maintenir plusieurs respirations la posture.

Puis quitter la posture sur une expiration. Observer quelques instants les effets de l'étirement. Puis, changer de côté.



6. Janu Shirshasana : S'asseoir jambes tendues devant soi. Fléchir le genou droit puis le déposer sur le côté. La plante du pied droit est presque contre la cuisse gauche. Aligner les hanches. Tourner les orteils du pied gauche en direction de la tête et tendre la jambe. Inspirer : lever les bras au dessus de la tête.

Expirer en fléchissant en avant, à partir du bassin. Tourner le tronc vers la gauche et aligner le bas-ventre, le sternum avec la jambe gauche. Maintenir la colonne allongée (ne pas arrondir et si nécessaire, descendre moins bas !). Attraper le pied, si possible, ou déposer les mains au sol.

Pratiquer 10 longues respirations dans la posture. Inspirer pour se redresser. Répéter de l'autre côté.



7. Vinyasa du dos: Allongé sur le dos, bras et jambes tendus, front au sol.

Inspirer, monter la tête, la jambe droite tendue et le bras gauche tendu. Ternir quelques lentes respirations. Puis, faire l'autre côté.

Inspirer, monter la tête, les 2 bras tendus et les 2 jambes, tendues. Ternir quelques lentes respirations.

Puis se reposer quelques instants, allongé sur le ventre.



8. Jathara Parivartasana, la posture de la torsion de l'estomac

Couché sur le dos, jambes jointes et bras allongés à la hauteur des épaules, perpendiculairement à l'axe du corps.

Sur une expiration profonde, lever les deux jambes tendues à la verticale (les plier pour monter, en cas si la force manque ou si le dos est fragile).

Respirer profondément et au cours d'une expiration, déplacer les jambes sur le côté gauche, en formant un demi-cercle jusqu'à ce que les pieds touchent le sol. Idéalement, les pieds touchent les doigts de la main gauche.

Attention : ce mouvement doit être lent et progressif ! Ne jamais procéder par saccades. Les jambes restent jointes et bien serrées, pour maintenir la torsion. Les muscles de la cuisse et l'articulation du genou sont contractés. Le dos est en contact avec le sol en permanence.

Tourner la tête vers la droite, du côté opposé des jambes. L'oreille droite se rapproche du sol. Tenir la posture quelques respirations ou le temps qui convient, si elle est confortable (1 minute permet d'en bénéficier pleinement).

Au cours d'une expiration, remonter les jambes à la verticale. Maintenir la position, jambes verticales une ou deux respirations, puis descendre les jambes tendues ou pliées, en contractant bien les abdominaux pour maintenir le dos au sol.

Se relaxer avant de commencer la symétrie de la posture, sur le coté droit.



9. Relaxation en Viparita Karani: La posture peut se pratiquer sans mur. Mais, il est préférable de se placer contre un mur, pour une meilleure détente.

Préparer les couvertures. Les installer de sorte que la pente descendante des couvertures soit agréable au dos. Superposer les couvertures pour que le bassin soit le plus haut. Les épaules et le dos sont eux aussi légèrement surélevés. L'arrière de la tête restera sur le sol.

S'installer sur les couvertures. L'arrière de la tête est au sol, les pieds et les jambes sont contre le mur. Les jambes restent légèrement toniques.

Se détendre quelques minutes dans cette posture.