

Yoga pour le printemps, selon l'Ayurveda

Niveau intermédiaire
Durée: 45 min. à 1h15

Voici la fiche d'une séance de Yoga 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.

NB: D= droite / G = gauche - IN = Inspir - EX = Expir - RPP = Rétention poumons pleins - RPV = Rétention poumons vides.

Pour votre séance: Pratiquez loin des repas - Prévoyez une pièce tranquille - **Imprimez** et prenez connaissance de toutes des **fiches PDF** - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (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 Savasana; ou allongez-vous sur le ventre; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en posture de l'Enfant.

Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin.

Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.



Savasana (= le Cadavre)

Allongé sur le dos. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de l'état intérieur, en cet instant présent.



Thataka Mudra (= le Geste de l'estomac)

IN : Monter les bras par les côtés, entrelacer les doigts derrière soi.

EX : Allonger les bras derrière soi, paumes des mains retournées vers l'extérieur. Aller au bout de l'expiration, vider les poumons. Jambes allongées, retourner les orteils vers soi.

RPV : Garder la position, menton rentré. Laisser les côtes s'écarter et le ventre rentrer complètement (Uddiyana Bandha). Ne pas retenir plus longtemps que confortable.

IN : Les bras se fléchissent, retourner les paumes des mains vers soi, puis délayer les doigts. L'avant du corps se soulève agréablement.

EX : Ramener les bras par devant, les poser le long du corps.

Répéter le Thataka Mudra 6 à 12 respirations.

NB : Si c'est plus confortable, on peut garder les bras allongés derrière la tête pendant plusieurs respirations, sans faire l'aller-retour.

Allongé les bras le long du corps.



Shanti Mudra (= le Geste de la Paix)

IN : Relâcher Mula Bandha. Laisser bomber légèrement le ventre. Les mains s'élèvent en même temps que le souffle. Les doigts sont pointés vers le bas. Le souffle atteint le plexus : placer les doigts à l'horizontale, les mains se font face. Écarter largement les côtes. Le souffle atteint la zone claviculaire : surélever le thorax ... Les mains continuent leur ascension en un mouvement lent, régulier, harmonieux; elles passent devant la gorge et le visage.

RPP : Les mains s'écartent, paumes tournées vers le ciel, coudes au-dessus de la tête. Le visage peut ou non être renversé, les yeux fermés en direction d'un soleil réel ou imaginaire ... Prononcer mentalement le mot « paix » ou « chānn ... ti, ti ».

EX : en reprenant le même parcours en sens inverse. Le thorax s'abaisse, les côtes se rejoignent, le ventre se creuse. Les mains accompagnent.

RPV : Contracter le muscle releveur de l'anus (Mula Bandha).

Assis en tailleur, les mains posées l'une sur l'autre (Dhyana Mudra).



Assis confortablement (assis jambe croisées, sur un petit coussin, ou sur une chaise), de sorte à conserver le dos droit, les épaules détendues et l'avant du corps bien dégagé.

Kapalabhati (= Le Crâne qui brille)

Faire de petites **expirations** rapides et énergétiques, qui se succèdent « en rafale ». La sangle abdominale se contracte, en direction du bas-ventre (et non vers le plexus solaire, attention).

L'**inspiration** n'est pas contrôlée: l'air vient automatiquement remplir les poumons, pendant le moment de pause, entre deux inspirations. Le ventre fait alors saillie, sans que l'on y pense.

Pratiquez 10 à 50 respirations en Kapalabhati au début (100 ou plus pour les avancés). Le ventre est relâché à l'inspiration et il rentre à l'expiration.

RPP : facultative et sans forcer. Appliquer les Bandha. Visualiser l'énergie qui monte, tel un arbre lumineux, depuis la base de la colonne vertébrale, jusqu'au point entre les sourcils. Puis **EX**, et observer l'énergie qui circule.

Faire 3 cycles de Kapalabhati.

Surya Namaskar (= Salutation au Soleil)

2 à 6 cycles, selon vos besoins (1 cycle = 1x côté D + 1x côté G)



Utkatasana (= Posture puissante)

Debout, pieds joints ou légèrement écartés.

IN : monter les bras à la verticale, paumes des mains face à face.

EX : Plier les genoux, si possible jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol (ce n'est pas toujours possible!).

Veiller à garder:

- tronc aussi vertical que possible et la poitrine ouverte
- le bas de votre dos en position neutre (ne pas cambrer en excès)
- les épaules basses (ne pas les remonter en direction des oreilles)
- bras dirigés vers l'arrière, derrière les oreilles
- talons au sol.

Respirer calmement entre 20 sec. et 1 minute.



Ekapada Utkatasana (= Posture puissante sur une jambe)

Debout, venir poser la cheville juste au-dessus du genou opposé ; si difficile, poser le pied plus haut sur la cuisse.

Plier progressivement la jambe d'appui, tout en maintenant le talon au sol. Ekapada Utkatasana peut être pratiqué avec les bras tendus. Mais il est plus simple de la pratiquer avec les mains en Namasté (Salut).

Seulement si vous êtes très à l'aise, penchez-vous progressivement en avant, pour intensifier l'Asana.

Rester à la fois vigilant et détendu. Placez un souffle long et subtil... Puis changer de côté.

Relaxation intermédiaire en Savasana.



Virabhadrasana I (= Posture du Guerrier I)

Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe D sur le côté droit, à 90°. Tourner la jambe et le pied G vers l'intérieur, à environ 45°. Tourner le tronc vers la D. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté G (afin d'éviter que le bassin ne penche du côté D).

IN : lever les bras au dessus de la tête et joindre les paumes des mains.

EX : fléchir le genou D. Idéalement, la cuisse D est parallèle au sol.

Mais, il faut surtout veiller à ce que la jambe D reste perpendiculaire au sol (ne pas projeter le genou en avant). Baisser progressivement le centre de gravité vers le sol. Allonger le haut du corps. Etirer l'avant de la jambe G. Porter le regard vers le haut (sauf si problèmes de nuque ou d'équilibre). Respirer 20 sec à 1 min. dans la posture ; puis **IN** : et redresser la jambe D, et revenir dans la position de départ.

Répéter de l'autre côté.



Sarvangasana (= Posture sur les épaules ou posture de tous le corps) : Allongé sur le dos. Pousser les bras contre le sol, et par la force des abdominaux soulever les jambes, puis le bassin, le dos. Plier les coudes et soutenir le dos avec les mains. Rapprocher les coudes, redresser le dos. Garder la posture plusieurs respirations (**2 à 5 min.**). Pour quitter la position : fléchir les hanches en ramenant les jambes côté tête, pour faire contrepoids. Placer les bras au sol, l'un après l'autre. Freiner la descente en appuyant sur les bras et en contractant les abdominaux. Retrouver la posture de départ, allongé sur le dos. Ou :



Viparita Karani (= le Geste inversé) : Position de départ : allongé sur le dos, les bras le long du corps et les mains à plat sur le sol et les jambes pliées, genoux au sol. Prendre appui sur les mains pour soulever le bassin et rapprocher les genoux du front. Placer les mains dans le dos et allonger les jambes à la verticale. Puis laisser descendre le bassin sur les mains, qui forment comme une coupe. Le poids du bassin et des jambes est sur les poignets. Le ventre est détendu. **Tenir 12 lentes respirations ou jusqu'à 3 min.**

Si inconfortable : surélever le bassin et placer les jambes contre un mur.

ou



Setubandhasana (= la posture du pont attaché) en deux variations.

A : Soutenir le bassin avec les mains, pieds écartés de la largeur du bassin. Les jambes sont pliées, et perpendiculaires au sol. Monter une jambe sur l'**IN**, pied flex ; **EX** : poser le pied à 20 cm de l'autre. A ne pratiquer que si vous êtes à l'aise.

B : Même posture de départ, pousser fermement les pieds dans le sol et maintenir le bassin en position tout en posant les bras au sol. Entrelacer les doigts, paumes des mains l'une contre l'autre. Rapprocher les coudes. Respirer dans la posture. Puis relâcher sur une **EX**.



Matsyasana (= le Poisson)

Choisir la posture classique ou le Lotus. Ensuite, pour les deux versions : Sur une **IN**, soulever le tronc et la tête. Sur une **EX**, poser doucement le sommet de la tête au sol, en gardant la poitrine bien ouverte. Faire attention de bien supporter le poids du tronc avec les coudes et les avant-bras, afin d'épargner les vertèbres cervicales.

Respirer lentement et profondément, **30 sec. à 3 min.**, suivant votre aisance.

Pour quitter la posture, soulever doucement la tête, rentrer le menton et en même temps dégager les bras.

Repos en Savasana, la posture de détente allongée.

Lotus : Posture avancée à ne pratiquer que si l'ouverture des hanches et l'état des genoux le permettent.



En lotus : jambes en lotus posées au sol, attraper les gros orteils.



Contre-posture **Apanasana** (= l'Élimination)



Maha Mudra (= le Grand geste)

Assis, jambes tendues devant soi (Dandasana).

Plier la jambe gauche, descendre le genou vers le sol, sur le côté. Le talon gauche est contre l'intérieur de la cuisse droite. La jambe gauche fait un angle droit avec la jambe droite tendue. Allonger les bras devant pour attraper le gros orteil de la jambe tendue avec les index, les majeurs et les pouces des deux mains. Sinon, attraper la jambe.

EX tout l'air. Puis **IN** en Ujjayi la poitrine se gonfle. Serrer le périnée et remonter l'anus (Mula Bandha). Rentrer le ventre et remonter le diaphragme, qui est aspiré vers le haut, alors que les côtes s'écartent : la poitrine reste haute (Uddiyana Bandha poumons pleins). Allonger la nuque et rentrer le menton (Jalandhara Bandha). Etirer la colonne vertébrale sur toute sa longueur. **EX** en Ujjayi. **Respirer ainsi 6-12x.** Puis **changer de côté** et pratiquer le même nombre de respirations.

Après la posture : relaxation en Savasana.



Naukasana (= la Barque)

Allongé sur le dos, bras et jambes tendus, front au sol.

IN. EX : monter la tête, les 2 bras tendus et les 2 jambes tendues pieds légèrement écartés. Tenir la posture **poumons vides**, selon vos possibilités. Répéter en tout **2-5 fois**.

Puis reposez-vous quelques instants, allongé sur le ventre, la tête sur le côté.

NB : Si vous êtes fatigué, faites la posture en gardant les bras le long du corps, paumes contre le sol.

Ustrasana (= le Chameau)

Posture facile : Mains dans le bas du dos ou sur les hanches. Elever le torse depuis le bas de la colonne vertébrale et le bassin, en ouvrant la poitrine. Attention de ne pas s'affaler sur le bas du dos! Rentrez le coccyx et allonger la face antérieure des cuisse. Rapprocher les omoplates en tirant les épaules en arrière. Arquer progressivement le dos. Tirer les muscles abdominaux vers la colonne vertébrale et laisser la partie supérieure du dos s'ouvrir largement.

Posture complète : depuis la posture préparatoire (facile), tendre les bras en arrière, se pencher lentement en arrière. Reculer les épaules en les roulant, relever les côtes inférieures et arquer le dos autant que possible, tout en maintenant le niveau de confort de la posture. Pousser les hanches en avant, pour que les cuisses soient verticales. Poser les paumes des mains sur les plantes des pieds (ou sur les talons). Respirer plusieurs fois dans la posture. Puis IN profondément pour se redresser.

Maintenir la posture pendant quelques respirations, **max. 1 min.**

Pour quitter la posture: Ancrer les genoux, IN profondément pour se redresser, en élevant le bassin, par la force des muscles fessiers.

Puis, repos en **Shashankasana**, la première contre-posture.

Ardha Matsyendrasana (la demi-posture du Seigneur des poissons)

Assis sur les talons, venir poser les fessiers à gauche des talons.

Redresser le genou droit vers le haut et placer le pied droit à l'extérieur du genou gauche (en passant la jambe droite au dessus de la gauche). Vérifier l'assise, de sorte à rester assis sur les deux fesses.

IN : allonger la colonne vertébrale vers le haut.

EX : pivoter du côté droit. Poser la main droite du sol, derrière le dos. Passer le bras gauche vers l'extérieur de la jambe droite. Le coude gauche et contre l'extérieur du genou droit. Si possible, bras gauche tendu, venir attraper la cheville droite. Tenir **1 à 3 min.** Quitter la posture sur une EX.

Changer de côté (instructions symétriques).

Relaxation en Shashankasana.



Pieds et genoux serrés (ou écartés de la largeur du bassin pour faciliter la posture). Jambes et fessiers sont contractés, de sorte à bloquer la position du bassin.



Shashankasana



Shashankasana



Choisir une des deux postures et la garder au max. 5 minutes.

Relaxation finale sur un bolster ou une couverture pliée

Jambes croisées, omoplates rapprochées, bras ouverts et détendus. Veuillez à bien installer le bas du dos. Evitez de trop le creuser.

ou

Savasana : Allongé sur le dos. Se couvrir si nécessaire. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps.

Observer l'état intérieur, ce qui est en cet instant présent, sans rien changer. Profiter de ces instants pour expérimenter les bienfaits que procure le Yoga, l'état d'unité qui se dégage.