

## PRATIQUE DE YOGA

### Niveau intermédiaire

## Yoga avec l'approche ayurvédique - Pratique d'été (Pitta – Vata)

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



### Namaskar (Anjali) Mudra, le Geste de la prière ou du Salut

Prendre un moment assis, mains jointes devant la poitrine en Namaskar Mudra, pour se poser et rentrer dans la pratique.

Puis, si l'on pratique les Mantra, chanter 3x le « OM », puis « Shantih, Shantih, Shantih » (Paix, Paix, Paix).



### Nadi Shodhana, respiration alternée sans rétentions

Boucher alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire de la main droite : inspir narine gauche, expir narine droite ; puis inspir narine droite, expir narine gauche. Cela constitue un cycle. Pratiquer 6 cycles. Respirer sur le compte de 1 : 2 (la durée de l'expir est le double de la durée de l'inspir). On peut mentalement dire un « OM » long sur l'inspir, puis « Shantih, Shantih, Shantih » sur l'expir.



### Mouvements de bras en respirations

Debout en Tadasana, pieds joints, installer un bon ancrage, en plaçant jusqu'à 70% du poids dans les talons, et le reste sur la base des gros et petit orteils. Les mains sont jointes en Namaskar Mudra. Inspir : monter les mains jointes, en étirant les bras et les flancs. Expir : le plus lentement possible, redescendre les bras par les côtés, en souplesse et sans effort, comme pour caresser l'air et ressentir Prana, l'énergie vitale. Répéter 3x ou plus ce mouvement.



### Ardha Chandrasana - Etirement latéral debout

Les mains sont jointes en Namaskar Mudra.

Inspir : monter les mains jointes, en étirant les bras et les flancs.

Expir : étirement latéral en descendant les bras vers la gauche.

Inspir : revenir dans l'axe du corps.

Expir : étirement latéral en descendant les bras vers la droite.

Alterner ainsi le mouvement, de chaque côté, 3x ou plus.



### **Kati Chakrasana, Posture de la rotation de la taille**

Debout en Tadasana, pieds écartés de la largeur du bassin.

Inspir : placer la main droite sur la hanche gauche, par devant, et la main gauche vers la hanche droite, en passant le bras par derrière.

Expir : repousser les talons dans le sol, reculer la nuque, allonger la colonne, resserrer la taille et ouvrir la région thoracique.

Rétention poumons vides : tourner le buste à gauche, reculer l'épaule gauche et avancer l'épaule droite, de sorte à amener le menton le plus possible au dessus de l'épaule droite.

Respirer : garder la posture immobile.

Pour terminer : après une longue expiration, tenir la posture poumons vides quelques secondes. Puis, dès que vient l'envie d'inspirer, libérer les bras et laisser le corps revenir de face. Faire ensuite l'autre côté.



### **Garuda Ardha Utkanasana, L'Aigle en Demi-posture puissante**

Debout en Tadasana, pieds parallèles, écartés un peu plus que la largeur du bassin. Prendre la Garuda Mudra : placer le bras gauche devant soi parallèle au sol, puis plier le coude, pour que l'avant-bras soit perpendiculaire au bras. Passer le bras droit sous le bras gauche, coude plié, puis amener en contact les deux mains.

Inspir/expir : fléchir les genoux et pencher le tronc en avant, comme illustré. Relaxer le souffle et garder la posture immobile. La langue est retournée vers l'arrière du palais, en Kajari Mudra, visage et mâchoires sont détendus, yeux clos, regard intérieur tourné vers le centre de la tête. Faire l'autre côté, en inversant la position des bras.



### **Adho Mukha Svanasana, Chien tête en bas, avec Sitali**

A quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules et pieds écartés de la largeur du bassin, décoller les genoux et monter le bassin, les ischions pointant vers le haut et l'arrière. Presser les mains dans le sol. Privilégier l'allongement de la colonne vertébrale, quitte à plier les genoux et à décoller les talons, si le dos s'arrondit. Eloigner les épaules des oreilles. Respirer plusieurs fois en Sitali : inspir par la bouche, langue placée en tuyau. Expir par le nez.



### **Prasarita Padottanasana, Etirement intense jambes écartées**

Inspir : debout, les pieds sont largement écartés (1,2 à 1,5m), bords externes parallèles, mains posées sur les hanches. Expir : fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos). Monter les ischions et garder toute la longueur de la colonne vertébrale. Placer les mains et, si possible, le sommet de la tête au sol. Plus facile : placer les mains sur des briques de yoga. Garder la posture pendant plusieurs respirations, souffle long et détendu.



### **Prasarita Padottanasana, variante bras croisés**

Puis, avec la main gauche, attraper la cheville ou la jambe droite, et avec la main droite, attraper la cheville ou la jambe gauche. Garder la posture pendant quelques respirations ; puis inverser, en plaçant le bras du dessous par-dessus.



### **Variante de Malasana, la Guirlande**

Pieds écartés et parallèles, venir s'accroupir (si nécessaire rouler le tapis de yoga sous les talons pour qu'ils puissent se poser). Paumes des mains placées sur les yeux, qui se reposent. Respirer plusieurs fois lentement, en remontant le plancher pelvien (Mula Bandha) sur chaque expiration.



### **Urdhva Upavistha Konasana, en équilibre sur les ischions**

Puis poser les fessiers au sol. Venir attraper les gros orteils ou les talons, se placer en équilibre sur les ischions et allonger progressivement les jambes, tout en les écartant et en redressant le tronc, afin de rechercher plus encore l'appui sur les ischions. Tenir cet équilibre aussi longtemps que confortable.



### **Tarasana, la posture de l'Etoile**

Assis, placer les plantes des pieds jointes et éloignées du tronc, de sorte à dessiner un losange. Inspir : étirer les bras vers le haut. Expir : flexion avant. Passer les bras pliés sous les genoux. Poser les mains sur les pieds ou les chevilles. Garder cette posture aussi longtemps que confortable.



### **Dvimukham Mudra, le Geste des deux doigts qui se touchent**

Puis, redresser le tronc, rester assis sur les ischions, jambes dans la position en losange. Paumes tournées vers le haut, poser les poignets détendus sur les cuisses, le bout des petits doigts et des annulaires se touchent. Entrer dans un moment de ressenti et d'écoute.



### **Paschimottanasana, l'Etirement de l'Ouest**

Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale. Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en cherchant à continuer à allonger la colonne. Détendre les épaules. Attraper les pieds, si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Tenir la posture sur la durée.



### **Naukasana, la Barque**

Allongé sur le ventre, pieds écartés de la largeur du bassin. Inspir : bras allongés devant soi, mains écartées de la largeur des épaules. Expir : monter bras et jambes tendues, la tête monte, elle aussi. Rétention poumons vides : tenir la posture. Inpir : redescendre au sol. Recommencer encore au moins 2x.



### **Anantasana, le Serpent de l'Infini**

Allongé sur le côté droit. Venir soutenir la tête avec la main droite. Plier la jambe gauche pour venir attrapper le gros orteil. Puis étirer la jambe vers le haut, autant que faire se peut. Retourner la langue dans la bouche (Kecari Mudra), regard placé sur un point à l'infini, loin devant soi. Tenir la posture sur la durée. Puis, changer de côté.



### **Jathara Parivartanasana, la Torsion du ventre**

Allongé sur le dos, bras écartés en croix, paumes vers le haut. Inspir : monter les deux jambes tendues à la verticale. Expir, descendre les deux jambes à gauche, si possible jusqu'au sol, à la hauteur de la main et tourner la tête, nuque longue, à droite. Si c'est trop difficile, plier les genoux et les poser sur un coussin à gauche du tronc. Respirer régulièrement, ventre détendu, en doublant le temps d'expir (1 : 2). Visualiser la pleine lune au niveau du nombril. Faire l'autre côté.



### **Viparita Karani, le Geste inversé**

Pour un meilleur lâcher-prise et bien détendre l'abdomen, pratiquer Viparita Karani sur un bolster ou des couvertures. Le bassin est posé sur le bolster : le bas-ventre est à l'horizontale. Si la posture sollicite les abdominaux, il sera mieux de placer les jambes contre un mur. Respirer longuement, en expirant vers toujours plus de détente de la région de l'abdomen. Visualiser la lune au niveau du ventre. Si l'on se sent bien dans cette posture, elle peut remplacer Savasana.



### **Savasana, la posture du passage ou Cadavre**

Si souhaité, rester encore quelques minutes allongé sur le dos pour clôturer la pratique posturale.



### **Sitkari, respiration rafraîchissante 1**

Dégager les lèvres des dents. Inspir par la bouche et les espaces sur les côtés, entre les dents et les parois internes des joues, avec le son « sit ». Retenir le souffle quelques secondes en refermant la bouche et en faisant descendre la sensation de fraîcheur jusqu'en bas du tronc. Expir : par le nez. Répéter 6-12x en tout.



### **Sitali**, respiration rafraîchissante 2

Ouvrir la bouche et placer la langue en tuyau (Kaki Mudra). Inspirer par la bouche. Retenir le souffle quelques secondes, en refermant la bouche et en faisant descendre la sensation de fraîcheur jusqu'en bas du tronc. Expirer : par le nez. Répéter 6-12x en tout.



### **Padma Mudra**, la « Mudra du Lotus »

Assis confortablement, jambes croisées en Siddhasana, ou simplement en tailleur, placer les mains en Padma Mudra : la base des mains se touche ; le bout des petits doigts et des pouces se touche aussi. Les paumes des mains et les doigts sont écartés à l'image de la fleur de lotus qui se déploie... Garder la Mudra, pour entrer dans un moment d'écoute méditative.

Puis, pour terminer, chanter 3-6x le Mantra « Om Shrim », composé du Bija « Om » qui représente l'Absolu et l'Union, et du Bija « Shrim », le Bija de Lakshmi, qui représente l'amour, la douceur, l'abondance de la Nature. Enfin, chanter 3x le Mantra : « Loka Samastah Sukhino Bhavantu », qui signifie « Que les mondes ensemble (ou réunis) soient (ou deviennent) heureux ! » (traduction de Rodolphe Milliat).