

## PRATIQUE DE YOGA

### Niveau intermédiaire

## Thème: « Nava Rasa - Ancrage »

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



### Passer une balle de tennis sous la plante des pieds

Détendre, assouplir les plantes de pieds en roulant la balle sous le pied. Appuyer de sorte à dissoudre les tensions et les douleurs, mais sans forcer. 1 ou 2 minutes. Changer de côté.



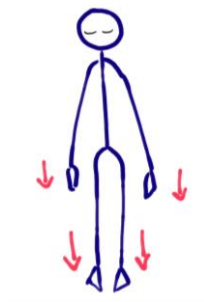
### Appui du pied sur la balle

Le talon du pied avant reste au sol. Déplacer le poids du corps sur le pied avant et la balle, puis reculer un peu pour relâcher un peu la pression du pied sur la balle. Continuer rythmiquement, en appuyant/relâchant un peu avec le poids du corps sur la balle et explorant la pression sur la plante du pied. 1 ou 2 minutes. Changer de côté. Cet exercice permet de reformer les voûtes plantaires.



### Tadasana

L'avant des pieds posé sur un support haut de 4-8cm (un ou deux blocs en mousse), les pieds sont parallèles, écartés de la largeur du bassin. Maintenir la posture debout en appui sur les talons, 1-2 min en cherchant à repousser le sol et à verticaliser la posture. Puis enlever le support et ressentir l'ancrage. Cette variante procure un grand étirement des ischio-jambiers et des mollets.



### Tadasana

Bord externe des pieds parallèles. Appui sur les talons, la base des gros et petit orteils, avec 70% d'appui sur les talons. Toner légèrement les cuisses vers l'intérieur. Rechercher la puissance des jambes, en remontant les rotules. Le bassin est en position naturelle (antéversion, sans exagération). La colonne est longue, comme une tige détendue qui s'élève. La nuque s'allonge, en reculant un peu la tête. Bras le long du corps, les épaules sont basses et reculées, en cherchant à ouvrir la région haute de la cage thoracique, sous les clavicules, sans projeter les côtes basses en avant. 1 ou 2 minutes.



### Gaja Vadivu

Jambes tendues, pieds parallèles, écartés de 40-50cm, entrelacer les doigts, sauf les pouces qui sont l'un contre l'autre. Coudes ensemble et fléchis, placer le bout des pouces contre le point entre les sourcils. Expir : se pencher en avant, en allongeant la colonne. Respirer dans cette position intermédiaire. Expir : fléchir les genoux jusqu'à pouvoir regarder devant soi, tout en maintenant les coudes et les pouces en place. Respirer 5-10x dans l'Eléphant, posture issue du Kalaripayatt, un art martial kéralais. Revenir à la position intermédiaire. Répéter encore 1-2x.



### Kali Asana (variante)

Inspirer jambes tendues, pieds largement écartés, mains vers les épaules, paumes tournées vers l'extérieur. Expir : plier les genoux, descendre sans pencher en avant, tout en étirant les bras, comme pour repousser des murs invisibles sur les côtés. Inspir : remonter dans la position de départ. Recommencer plusieurs fois en cherchant à descendre un peu plus loin sur chaque expiration. Puis garder la posture finale immobile, nuque longue et reculée, pendant plusieurs respirations.



### Prasarita Padottanasana

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. Respirer plusieurs fois.



### Namaskara (extrait des Shakti Bandha)

IN : Namaskar Mudra et redressement accroupi

EX : Flexion, rentrer tête entre les genoux et étirement des bras en direction du sol.



### Vajrasana

Posture de transition. Les yeux sont fermés, le regard devant soi, comme pour contempler un point devant soi, à l'horizon.

Prendre la Kecari Mudra : la langue est retournée dans la bouche pour pointer vers le haut et l'arrière, en recherchant la partie molle du palais si possible. Détendre la mâchoire et ne pas créer de tension inutile en allant trop loin. 1 ou 2 minutes.





### Kumbhakasana et variante

A quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules, étirer une jambe en arrière, puis l'autre, pieds écartés de la largeur du bassin. Respirer calmement. Puis amener le pied gauche sur le côté droit, jambe à angle droit par rapport au tronc. Respirer plusieurs fois. Revenir et changer de côté. Répéter 2-3x de chaque côté.



Pause en Balasana.



### Alternance Adho Mukha Svanasana - Urdhva Mukha Svanasana

Adho Mukha Svanasana : à 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 ichions 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. Expir.

Urdhva Mukha Svanasana : Inspir : descendre et avancer le bassin, orteils retournés, genoux tendus, à quelques cm du sol. Redresser la posture : presser les mains au sol, éloigner les épaules des oreilles, rapprocher les omoplates. Nuque longue, regarder droit devant soi. Alternier les deux postures 3-12x selon possibilités du moment.



### Adho Mukha Svanasana

Puis, rester en Adho Mukha Svanasana. Respirer plusieurs fois.



### Bhunamasana

Assis jambes jointes et allongées, se tourner à gauche en reculant penchant le tronc à environ 45°. Venir poser les mains du côté gauche : la main gauche derrière le bassin et la main droite sur la même ligne, plus à droite. Expir : fléchir le tronc, comme pour aller (c'est le nom de la posture) saluer la Terre avec le front. Ne pas forcer. Respirer plusieurs fois. Puis changer de côté.



Malgré l'apparence, ce n'est pas une posture facile. Tout du long, garder les fessiers au sol et les pieds au même niveau !



### Variante de Janu Sirsasana, jambe pliée par-dessus la jambe tendue

La jambe pliée est placée par-dessus la jambe tendue, les genoux sont superposés : inspir. 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, uniquement si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Tenir la posture 1-2 minutes. Changer de côté.



### Paschimottasana, l'Étirement 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, uniquement si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Tenir la posture 2-3 minutes.



### Mukha Bhastrika Balasana

Assis sur les talons en Vajrasana, mains sur les cuisses. IN complète. Plisser la bouche en Kaki Mudra (comme pour respirer avec une paille).

EX par la bouche, par saccades, en fléchissant le tronc en avant. Descendre sur une seule expiration, par saccades, comme des « hou » et sans jamais inspirer, jusqu'à ce que le front soit au sol. Rester en RPV le plus longtemps possible... mais confortablement. Placer les bras au sol, épaules basses. IN lentement et revenir en Vajrasana.

Pendant la RPV : « Mettre à terre » le mental. Se concentrer sur le poids du front au sol. Eventuellement : visualiser un lever ou un coucher de soleil suivant l'heure de pratique. Répéter 3-6x.



### Bhumi Sparsha Mudra, la « Mudra du toucher de la Terre »

Terminer avec quelques minutes d'assise méditative, jambes croisées, yeux fermés et détendus. Index et pouce joints, paumes tournées vers l'avant, toucher le sol avec les annulaires et les majeurs. Visualiser le corps tel une montagne stable, ancrée à la Terre. La Bhumi Sparsha Mudra « met à terre » négativité, toxines, blocages émotionnels.

«A mesure que nous progressons en yoga, nous effaçons nos mémoires ancrées, nos vieilles attitudes, nos suppositions, préjugés et blocages, et nous commençons à voir le monde et les autres sans projeter les anciens schémas qui n'ont de réalité que dans notre tête.»

*Dr Rishi Vivekananda*