

PRATIQUE DE YOGA
Niveau intermédiaire à avancé

Thème: « Nava Rasa – Shanta, la Paix, le Calme »

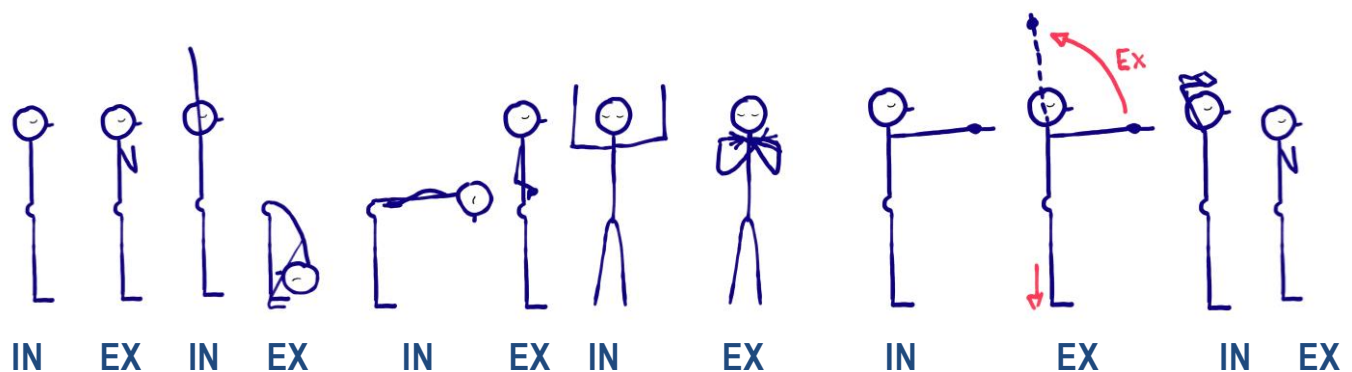
IN = Inspiration – RPP = Rétention poumons pleins – EX = Expiration – RPV = Rétention poumons vides
 RESP = Respiration - Mula Bandha = remontée du plancher pelvien – G/D = côté gauche, puis côté droit



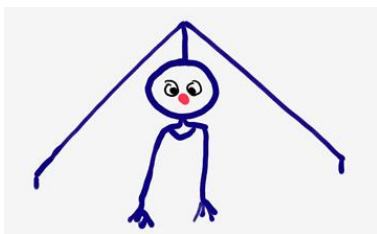
Chatur Mukhi Pranayama – Pranayama des 4 directions de la tête

Inspir : tourner la nuque à droite, allonger/reculer la nuque et retenir le souffle aussi longtemps que confortable. Expir : revenir de face. Mêmes indications, en tournant la nuque à gauche. Inspir : monter le visage vers le ciel, retenir le souffle, puis revenir dans l'axe. Inspir : descendre le menton vers la fourchette sternale, retenir le souffle, puis revenir dans l'axe.

« Chakra Namaskar » (Michèle) – 3 à 6x



[Voir fiche séparée](#)



Ardha Prasarita Padottanasana avec Nasagra Drishti – Etirement intense des jambes en écart

Debout, jambes écartés, bords externes des pieds parallèles. Fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos). Placer si possible le bout des doigts ou les mains au sol, ou sinon, sur deux briques de yoga. Porter le visage vers l'avant et fixer le bout du nez. Respirer dans la posture.



Enchaînement de la « Bielle »

A quatre patte. En début d'inspir : les coudes se plient, le dos se creuse, la poitrine avance. En fin d'inspir : le poids passe sur les mains, les bras se tendent, le visage se tourne vers le haut. Expir : le dos s'arrondit, les fessiers reculent et descendent vers les talons. Répéter lentement 10x.



Guru Pranam – Salutation au Maître

Allongé au sol, jambes jointes, bras étirés en prière, respirer longuement en Ujjayi, en privilégiant l'expir, dans cette mise à terre du corps et du mental.



Dhanurasana – l'Arc

Attraper les chevilles, en gardant les genoux relativement peu écartés. Décoller la tête, le tronc et les genoux. Respirer dans la posture.



Balasana (l'Enfant), bras en Pushpanjali Mudra (Offrande de fleur)

Se reposer en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut.



Ardha Matsyendrasana – Demi torsion vertébrale

S'asseoir à droite des talons et passer la jambe gauche par-dessus le genou droit. En appui sur les ischions, tourner le tronc à gauche, placer la main gauche au sol derrière soi et le bras droit sur la cuisse gauche. Retourner la langue vers l'arrière du palais en Khechari Mudra et porter le regard vers le point entre les sourcils. Respirer dans la posture, puis changer de côté.



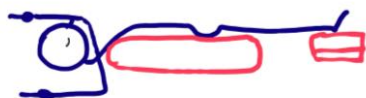
Vira Tolasana Namaskar et Shambhavi Mudra

Assis sur les talons, dos droit, mains jointes devant la poitrine. Se pencher légèrement en arrière jusqu'à décoller à peine les genoux. Respirer dans la posture, langue en Khechari Mudra, yeux fermés et retournés vers le haut en Shambhavi Mudra.



Pascimottanasana avec Kali Mudra - Etirement de l'Ouest

Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut, en Kali Mudra, grandir la colonne. Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en continuant à allonger le dos. Détendre les épaules. Attraper les pieds si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Respirer longuement dans la posture pendant 3 à 10 minutes.



Accommodation de Setu Bandhasana sur bolster, avec Hansi Mudra (Mudra de la Joie de l'Être ou du Soi)

Installer un bolster et des blocs de yoga, à la même hauteur que le bolster. Se coucher tronc sur le bolster et pieds sur les blocs de yoga. Placer l'arrière de la tête et les épaules bien au sol. Les épaules sont loin des oreilles, les omoplates rapprochées. Placer les bras en chandelier et les mains en Hansi Mudra : joindre l'extrémité des doigts avec le pouce, sauf l'index qui est étiré. sauf le au sol, allongé sur un bolster les les pieds surélevés à la même hauteur que le bolster.



Halasana - Posture de la charrue

Allongé sur le dos, pousser les bras contre le sol et, par la force des abdominaux soulever les jambes, puis le bassin, le dos. Venir poser les pids derrière la tête si possible. Etirer les bras au sol et entrelacer les doigts les uns dans les autres.



Sarvangasana - Posture sur les épaules ou posture de tous le corps
Puis venir soutenir le dos avec les mains et monter dans la posture sur les épaules. Chercher à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester dans la posture selon le confort et l'habitude. 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.



Supta Baddha Konasana – Posture de l'angle lié couché

Détente sur le dos, plantes des pieds jointes, talons vers le pubis. Rapprocher un peu le bas du dos du sol, tout en laissant les genoux descendre sur les côtés. Placer les mains en Prana Mudra : joindre l'extrémité des annulaires et des auriculaires avec le bout du pouce. Etirer les index et les majeurs l'un contre l'autre.



Savasana

Si souhaité, rester encore quelques minutes allongé sur le dos pour clore la pratique posturale, avant de passer à la pratique assise.



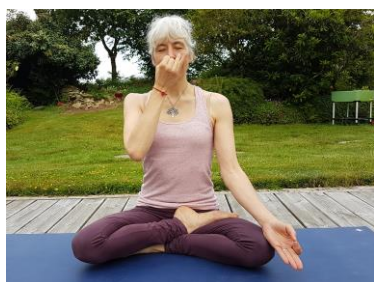
Bhuchari Mudra – Mudra du regard dans le vide

Placer le dos du pouce de la main droite sur l'«empreinte de l'ange». Replier l'index, le majeur, et l'annulaire vers la paume de la main et tendre l'auriculaire vers le haut. Fixer le bout du petit doigt sans ciller pendant 5 minutes. Reposer la main sur le genou, puis fixer le même point dans l'espace pendant 5 min.



Ajna Chakra Mudra – Mudra d'Ajna Chakra

Saisir l'index gauche à pleine main et appuyer le bout du pouce droit sur la base du bord externe de l'index gauche. Placer le bout de l'index gauche juste devant le point entre les sourcils, sans le toucher. Fermer les yeux. Amener la concentration à la hauteur du point entre les sourcils, au centre de la tête pendant 5-10 min.



Nadi Shodhana - respiration alternée avec rétentions

Respirer délicatement, en bouchant alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire de la main droite : expir narine gauche, inspir narine gauche ; rétention poumons pleins ; puis expir narine droite, inspir narine droite ; rétention poumons pleins. Cela constitue un cycle. Pratiquer sur le compte 1 : 4 : 2. La durée de l'expir fait 2x la durée de l'inspir, la rétention est 4x plus longue que l'inspir (ou moins si inconfortable) au moins 5 min... et idéalement au moins 15-20 min.



Murccha - l'évanouissement (du mental)

IN : Longue et profonde inspiration. En fin d'inspir : Jalandhara Bandha.
RPP : quelques secondes
EX : Aussi LENTEMENT que possible. Induire une détente absolue..

Effets : Provoque « l'évanouissement » de Manas (la suspension des pensées). Procure le bonheur.



Kurma Mudra – Mudra de la Tortue (contre la surcharge sensorielle)

Paume de la main gauche ouverte et tournée vers le haut, placer le bout du pouce droit sur l'intérieur du poignet gauche, le bout de l'index droit sur le bout de du pouce gauche, de bout de l'auriculaire droit sur le bout de l'index gauche. Replier le majeur et l'annulaire droits sur la paume de la main gauche, puis replier le majeur, l'annulaire et l'auriculaire gauche autour de la main droite et méditer quelques minutes au moins.

Respirations « Hari Om » du Dr Vasant Lad



Hari O...

mmm...

mmm...

Assis jambes croisées. Inspir profond : prendre Mula Bandha (remontée du périnée). Expir : chanter « Hari O... ». Poursuivre le Mantra avec le « mmm... » en montant lentement le visage vers le haut puis en descendant la tête jusqu'en fin d'expir et de « Om ». Répéter 7x le Mantra chanté.