

**PRATIQUE DE YOGA**
**Niveau intermédiaire**
**Thème: « Nava Rasa – Raudra, la Colère »**

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


**Hakara Kriya**

Debout pieds joints en Tadasana, bras le long du corps. Inspir : Sauter jambes écartées, mains jointes au dessus de la tête. Expir : Sauter pour revenir en Tadasana, bras le long du corps en sortant le son « Haah », à partir du plexus solaire. 3, 6 ou 9x.


**Evacuer la colère, avec le son « Ha », dans un trou imaginaire**

Idéal pour détourner la colère et éviter de se mettre en colère avec quelqu'un. Visualiser devant soi un trou imaginaire où l'on pourra « mettre à terre » toute colère. Inspir et mettre les mains en poings en regardant ce trou. Expir : émettre, avec une certaine force et court, le son « hhaa », 5x d'affilée, en ouvrant les mains vers le trou imaginaire, comme pour y jeter toute colère. 1 à 3x


**Nasarga Mukha Bhastrika**

Debout, secouer les mains librement. Puis inspirer par le nez, fermer les poings vers les épaules, comme pour saisir tout stress. Retenir le souffle 2-3 sec. Expirer puissamment par la bouche avec le son « Kshiihhhh ! » en tendant les bras en haut, doigts écartés. Evacuer stress, tensions, colère. 3, 6 ou 9x.


**Trikonasana – Triangle étiré**

Jambes écartées, rotules remontées, tourner le pied gauche à 90°. Tourner le pied droit vers la gauche. Inspir : ouvrir les bras en croix et étirer jusqu'au bout des doigts. Expir : comme si quelqu'un tirait la main gauche, étirer le flanc gauche, en fléchissant à partir de la hanche gauche. Placer la main gauche sur une brique derrière la cheville, ou sur la jambe gauche. Ouvrir l'aîne droite et la région thoracique. Etirer le bras droit vers le haut. Respirer, puis changer de côté.





### **Bhujangini Mudra – Cobra femelle**

Allongé sur le ventre, front au sol, main à plat au sol, épaules tirées en arrière et omoplates rapprochées : inspir. Expir : monter dans le Cobra avec le son « Ksss » aussi long que possible, engager Mula Bandha. Inspir : reposer le front au sol. 3-6x.



### **Simhasana – Lion**

Croiser les chevilles et s'asseoir sur les talons. Placer les mains sur les genoux, doigts étirés et écartés. Inspir par le nez. Monter le regard vers le point entre les sourcils et tirer la langue. Expir : par la bouche, dans un rugissement « Aahh » à partir du plexus solaire, soit sonore, soit chuchoté (sans engager les cordes vocales). 3, 6 ou 9x.



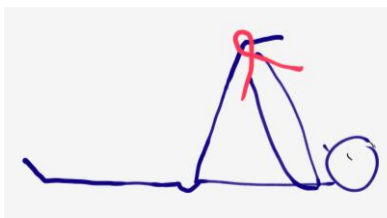
### **Gomukhasana, la Tête de Vache**

A 4 pattes, placer le genou G devant le genou D, puis écarter les pieds l'un de l'autre, pour venir s'asseoir entre les deux pieds, genoux superposés (si nécessaire surélever le bassin).

1. Gomukhasana – paumes des mains sur plantes des pieds.

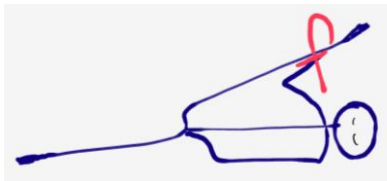
Tenue prolongée. Trouve la symétrie du haut du corps. Travail sur la polarité : presser un peu les paumes contre le milieu des plantes des pieds. Retourner la langue en Khecari Mudra et placer le regard en Shambhavi Mudra. Respirer plusieurs fois dans la posture.

2. Monter le bras D à la verticale et plier le coude, pour placer la main dans le haut du dos. Amener le bras G, coude plié, derrière le dos, attraper la main D (si nécessaire utiliser une sangle). RESP plusieurs fois dans la posture. Changer de côté.



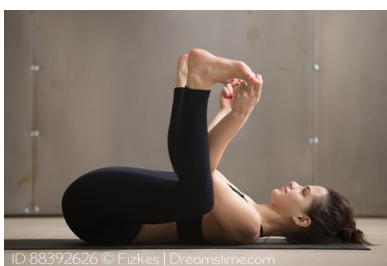
### **Ekapada Supta Padangusthasana, Etirement couché de la jambe**

Passer une sangle, juste au-dessus du talon ou attraper le gros orteil. Etirer la jambe G, en appuyant le bassin au sol et en préservant la courbure lombaire. Respirer plusieurs fois lentement, puis changer de côté. Prendre un moment pour apprécier, après chaque étirement.



### **Ekapada Supta Padangusthasana latéral**

Même exercice en passant la jambe sur le côté, pied monté en direction de l'oreille. L'autre main est posée sur l'aine pour maintenir le bassin au sol. Respirer plusieurs fois lentement, puis changer de côté. Prendre un moment pour apprécier, après chaque étirement.



### **Ananda Balasana, la Félicité de l'Enfant**

Couché sur le dos, plier les genoux vers soi et les écarter. Attraper les plantes des pieds par l'intérieur ou par les gros orteils. Presser les genoux vers le sol. Respirer plusieurs fois.



### Variante d'Ekapada Viparita Karani sur une brique – Geste inversé

Placer une brique de yoga perpendiculairement sous le sacrum. Stabiliser le bassin avec coudes et mains. Amener le dos du pied gauche vers la brique et maintenir le genou gauche dans l'axe. Plier la jambe droite et ramener le genou droit vers le tronc. Respirer plusieurs fois en Ujjayi. Puis tendre la jambe droite. Respirer en Ujjayi dans la posture. Changer de côté.



### 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 pieds 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 dégagant 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.



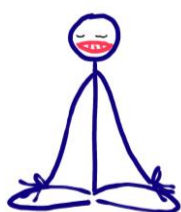
### Savasana

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



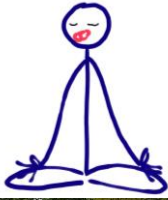
### Brahmari – l'Abeille

Boucher les oreilles avec les pouces. Inspirer lent. Expirer : produire le son du bourdonnement de l'abeille, à partir du fond de la gorge, bouche fermée, mâchoires serrées. Stabiliser le son, afin qu'il soit régulier. Poursuivre environ 5 min.



### Sitkari - la réfrigérante 7x

IN : dents dégagees, comme dans un large sourire, inspirer par les côtés, entre les dents et les joues, ressentir fraîcheur bouche/tête  
RPP : descendre cette fraîcheur jusqu'au pubis  
EX : nez, lentement, tranquillement

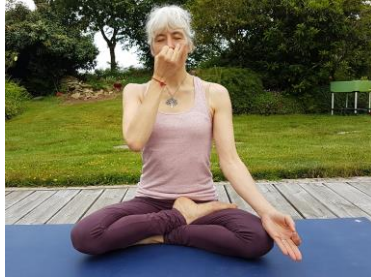


**Sitali** - la rafraîchissante, qui fait le son shiit **7x**

IN : par la bouche, langue en tuyau, ressentir fraîcheur tête

RPP : ramener tête dans l'axe, descendre la fraîcheur jusqu'au pubis

EX : par le nez, lentement, tranquillement



**Chandra Pranayama** - Respiration lunaire

Assis jambe croisée. Inspir et expir lentement du côté gauche. 9x ou plus. Visualiser un croissant de lune argenté dans la nuit.



**Shanti Mudra** – Geste de la Paix

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

Assis jambes croisées, les mains posées l'une sur l'autre (Dhyana Mudra)

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 « Shanti ».

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

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



**Om Som Somaya Namah** – Je salue Soma, la Lune

Chant de Mantra. [Voir fichier audio sur le blog>>](#)



**Shakti Mudra** – Geste de l'Énergie féminine

Assis jambes croisées. Rentrer les pouces et les entourer des index et des majeurs. Joindre les extrémités des annulaires et des auriculaires. Placer la Mudra, légèrement tournée vers le bas, à la hauteur du bas-ventre. Méditer avec les sons « Om » à l'inspir et « Aim » à l'expir, répétés lentement mentalement pendant plusieurs minutes.