

PRATIQUE DE YOGA
Niveau intermédiaire
Thème: « Nava Rasa – Vibhatsa, le Dégoût »

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


Kapalabhati – respiration du crâne qui brille

Faire environ 50 expirations, rapides et précises : le ventre rentre. L'inspiration est spontanée : le ventre se relâche. Puis inspirer et faire une suspension poumons pleins de plusieurs secondes. Visualiser la lumière au niveau de la tête... clarté mentale. Répéter 2x.


Uddiyana Bandha – la ligature de l'envol

Debout, pieds écartés, inspir, fléchir les genoux, prendre appui avec les mains sur le haut des cuisses. Expir complet, puis rétention poumons vides aussi longue que confortable, glotte fermée, tandis que les côtes s'écartent, comme pour inspirer. Dès que nécessaire, d'abord relâcher le ventre, puis la gorge, inspirer. Respirer quelques fois. Puis répéter 1 à 2x.

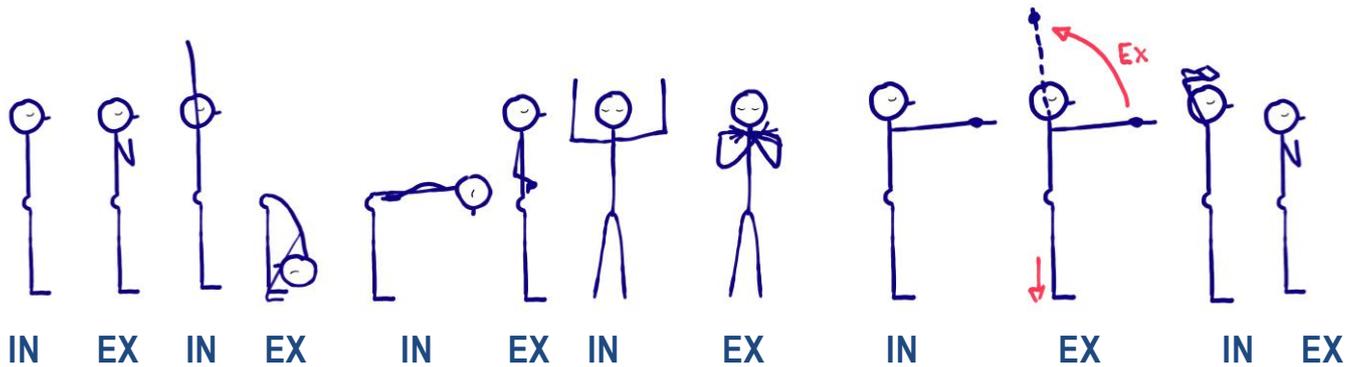

Agni Sara – variante du brassage du feu sur poumons pleins

Debout, pieds joints. Entrelacer les doigts. Inspir : monter les bras à la verticale, les clavicules se soulèvent et les aisselles s'étirent. Rétention poumons pleins : rentrer/relâcher les abdominaux de façon rythmique, 20-30x, selon les possibilités. Expir : relâcher l'abdomen, puis les bras Respirer quelques fois. Puis répéter 2x.


Lever de bras/jambe en dynamique

Debout pieds joints. Inspir : monter les bras tendus. Expir : descendre les bras et, en même temps, monter la jambe gauche. Inspir : monter les bras. Expir : descendre les bras et monter la jambe droite. Ceci constitue un cycle. 5 à 10x de chaque côté, le rythme est soutenu, comme dans la respiration Bhastrika (Soufflet).

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



[Voir fiche séparée](#)



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 : autograndissement : repousser les talons dans le sol, allonger la colonne, resserrer la taille allonger la nuque, épaules basses. Rétention poumons vides : tourner le buste à gauche, reculer l'épaule gauche et avancer l'épaule droite. Rotation de la tête à 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.



Kumbhakasana – la petite jarre (rétention)

A quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils flex, puis l'autre. Respirer quelques fois, puis enchaîner avec les deux postures suivantes, côté gauche. Puis refaire l'enchaînement à droite.



Vasisthasana – posture du sage Vasistha

Se placer en appui solide sur la main droite et monter le bras gauche. Passer sur la tranche externe du pied droit et ouvrir le bras gauche en croix. Respirer quelques fois, puis enchaîner avec Camatkarasana.



Camatkarasana – action miraculeuse

Plier la jambe gauche pour poser l'avant du pied au sol derrière soi. En équilibre sur les deux pieds et la main, ouvrir le tronc vers le haut et étirer le bras gauche dans le prolongement de l'oreille. Respirer quelques fois, puis revenir en Kumbhakasana, puis Balasana (enfant). Reprendre Kumbhakasana et faire l'enchaînement à droite.



Savasana - Cadavre

Quelques instants pour se ressourcer.



Salabhasana – Variante de la Sauterelle

Allongé sur le ventre, pieds joints, front au sol et mains posées à plat, près des cuisses. Presser le pubis dans le sol et monter la tête, la poitrine et les jambes jointes. Respirer plusieurs fois lentement. Expir, quitter la posture.



Étirement latéral sur un genou

S'asseoir sur les talons, genoux joints. Puis monter sur les genoux et étirer la jambe gauche sur la gauche. Poser la main droite au sol, sur la même ligne que l'épaule droite. Le milieu du pied gauche, le genou droit et la main droite sont dans la même ligne. Pour un grand étirement de tout le flanc gauche : pousser le pied gauche au sol, étirer le bras gauche contre l'oreille et tourner la nuque et le regard vers le haut. Respirer plusieurs fois lentement dans la posture, puis enchaîner avec Parighasana (avant de changer de côté).



Parighasana – Battant de porte

Se redresser et ramener les bras le long du corps. Monter le bras droit contre l'oreille, puis fléchir le torse à gauche à partir de la hanche gauche, tout en allongeant le flanc gauche. Poser la main gauche sur la jambe ou la cheville, selon ce qui est possible. Ouvrir l'avant du tronc. Respirer plusieurs fois dans la posture.

Puis revenir à la posture de départ, assis sur les talons et reprendre l'étirement latéral sur un genou de l'autre côté.



Savasana - Cadavre

Quelques instants pour se ressourcer.



Thathaka Mudra – Geste de l'estomac

Inspir : Monter les bras et entrelacer les doigts derrière soi. Expir : retourner les paumes des mains vers l'extérieur, allonger les bras au sol, pieds flex, jambes toniques, dos long (comme pour rapprocher le bas du dos du sol). Ceci est la position de départ. Respirer en Ujjayi, comme suit. Inspir : lent et profond. Expir lent et jusqu'au bout. Rétention poumons vides : prendre Jalandhara (gorge) et Mula Bandha (périnée). Bras et jambes tendus, laisser les côtes s'écarter et le ventre être aspiré contre la colonne (Uddiyana Bandha). Retenir aussi longtemps que confortable, puis relâcher doucement les Bandha en inspirant en Ujjayi. Poursuivre ainsi une douzaine de cycles.

La Thathaka Mudra stimule le métabolisme et renforce le système nerveux. Elle confère joie, force et enthousiasme.



Janu Sirsasana – Tête au genou

Assis jambes jointes tendues, plier la jambe gauche et amener le talon vers le pubis. Inspir, monter les bras et étirer le dos. Expir, fléchir le corps en avant, à partir des hanches. Attraper le gros orteil du pied droit ou poser les mains au sol. Respirer plusieurs minutes 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. Si besoin, utiliser des couvertures.



Sarvangasana - Posture sur les épaules ou posture de tout le corps
Puis soutenir le dos avec les mains et monter en Sarvangasana. Verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester dans la posture selon le confort et l'habitude. Pour quitter : 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 - Cadavre

Rester plusieurs minutes en Savasana pour la relaxation finale.



Anuloma Viloma – Respiration alternée

Expir/inspir par la narine gauche. Rétention poumons pleins avec Mula et Jalandhara Bandha. Expir/inspir par la narine droite. Rétention poumons pleins avec les Bandha. Ceci constitue un cycle. Le rythme est 4 : 16 : 8. Pratiquer 4-8 cycles.



Om Hram Hrim Hraoum Saha Suryaya Namah – Je salue Surya, le Soleil

Chant de Mantra. Voir fichier audio sur le blog>>



Kaleshvara Mudra - Geste du Seigneur du Temps

Placer les dos des deuxièmes phalanges les unes contre les autres. Etirer les majeurs, extrémités en contact, puis joindre le bout des pouces vers le bas. Placer la Mudra devant le cœur. Méditer quelques minutes, en plaçant la concentration d'abord sur l'espace du cœur, puis quelques minutes en plaçant la concentration en Ajna Chakra.