

PRATIQUE DE YOGA
Niveau intermédiaire à avancé

Thème: « Nava Rasa – Adbhuta, l'Émerveillement »

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



Prapada Utkatasana - Posture puissante sur les orteils

Debout, pieds joints. Entrelacer tous les doigts, index pointés, monter les bras tendus au-dessus de la tête. Passer sur la pointe des pieds, en venant s'asseoir sur une chaise imaginaire. Garder l'ouverture du tronc et les épaules loin des oreilles. Respirer quelques fois.



Tandavasana

Pour la danse cosmique de Shiva, les 4 membres sont fléchis. En appui sur la jambe droite, monter le pied gauche flex, tout en ouvrant le genou sur le côté. La main gauche est dirigée vers l'avant et la main droite vers le ciel. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.



Garuda Ardha Utkatasana, L'Aigle en Demi-posture puissante

Debout, pieds parallèles, un peu plus écartés que la largeur du bassin. Garuda Mudra : placer le bras gauche devant soi parallèle au sol, 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. La langue est retournée en haut, vers l'arrière du palais (Kecari Mudra), visage et mâchoires détendus, yeux clos, regard intérieur tourné vers le centre de la tête. Respirer plusieurs fois, puis inverser la position des bras.



Parivrtta Janu Sirsasana, Approche

1. La main côté jambe tendue saisit le pied (ou la sangle). Le bras opposé s'étire en croix. Le regard suit la main arrière en Jnana Mudra. 2. Puis pivoter la nuque et fixer le gros orteil de la jambe tendue. Respirer en Ujjayi 3 à 6x dans ces deux variantes. Puis changer de côté.



Parivrtta Janu Sirsasana, Posture de la Tête au genou en torsion

Jambe gauche tendue sur le côté gauche, plier la jambe droite, genou écarté sur le côté droit, talon vers le pubis. Flexion vers la gauche et rotation du tronc vers l'avant et le haut. Si possible, attraper le pied gauche avec les deux mains. Sinon, placer la main gauche au sol devant la jambe gauche et étirer le bras droit contre l'oreille. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.



Approche de Bhasasana, le Vautour

1. Assis, jambes pliées et écartées, pieds bien à plat au sol, dirigés vers l'avant. Les mains sont jointes devant la poitrine, avant-bras sur une ligne horizontale. Avancer le sternum vers les mains en pressant les genoux avec les coudes. Tourner la langue en Khecari Mudra. Shambhavi Mudra : fermer les yeux et tourner le regard intérieur vers le sommet de la tête.
2. Si possible seulement : fléchir le tronc en avant, sans arrondir le dos, et poser les coudes au sol.



Tarasana, l'Etoile

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



Urdhva Tarasana, l'Etoile vers le haut

Assis, plantes des pieds jointes et talons vers soi, tenir les pieds ensemble avec les mains. Rouler un peu sur l'arrière du coccyx pour décoller les pieds. Venir en équilibre sur le coccyx. Se redresser en roulant le plus possible sur l'avant des ischions, dos long et poitrine dégagée. Monter progressivement les pieds, si possible jusqu'à la hauteur de la tête. Respirer quelques fois.



Préparation à Samakonasana, l'Angle égal

Dans cette variante, en appui sur les ischions, utiliser des sangles, passées derrière les pieds, rapprocher les mains des pieds pour que les bras soient tendus. Redresser le tronc à la verticale. Tourner la langue en Khecari Mudra et diriger le regard vers le bout du nez (Nasagra Drishti). Respirer plusieurs fois.



Préparation 1 à Hanumanasana

A partir de la posture à 4 pattes, placer le pied gauche au sol, devant soi et reculer le genou droit. Avec précaution, soulever le pied droit et venir l'attraper avec la main gauche. Poser le coude droit au sol. Chercher à descendre le bassin vers le sol et à rapprocher le talon droit de la fesse. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.



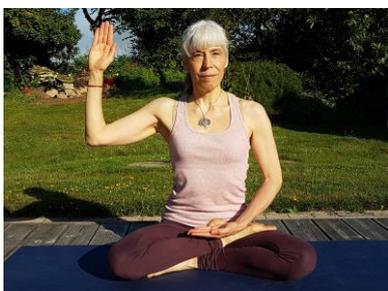
Préparation 2 à Hanumanasana

A partir de la posture à 4 pattes, avancer la jambe gauche tendue, talon au sol, devant soi. Inspir/expir : fléchir les hanches et descendre le tronc en avant. Chercher l'étirement des ischio-jambiers, sans arrondir le dos, quitte à descendre moins bas que sur la photo. Epaules et bras détendus, Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.



Hanumanasana ou approche

A partir de la préparation 2, retourner les orteils du pied droit, redresser le tronc. A l'aide des mains au sol, avancer le talon gauche et reculer le genou droit, en étirant progressivement l'aine et la jambe droite, sans projeter le tronc en avant. Pour cela, on cherche à avancer la hanche droite et à reculer la hanche gauche. Conserver l'axe vertical, grandir la colonne. Eviter de compenser en tournant vers la droite et en décollant la cuisse droite. Si le tronc est bien redressé, joindre les mains devant la poitrine. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.



Abhaya Varada Mudra, Mudra de la non-peur et de la grâce

Dans une assise confortable, placer l'avant-bras droit vertical, coude plié, paume de la main de face. La main gauche est posée, paume ouverte vers le haut, les doigts allongés, les uns contre les autres. Langue en Khechari Mudra, méditer sur cette Mudra d'ancrage et de centrage, qui procure sécurité et confiance, en réduisant stress et anxiété.



Approche dynamique d'Ustrasana, le Chameau

Expir : Assis sur les talons en Vajrasana. Inspir : Se redresser sur les genoux, attraper le talon gauche avec la main gauche et étirer le bras droit dans le prolongement du tronc. Avancer le pubis et contracter les fessiers pour que les cuisses soient verticales. Expir : retourner assis sur les talons en Vajrasana. Faire l'autre côté. Recommencer quelques fois de chaque côté.



Ardha Kapalasana, puis Kapalasana, posture du Crâne

Voici un enchaînement avancé destiné aux personnes maîtrisant déjà ces postures. Assis sur les talons en Vajrasana, placer au sol les mains à plat, écartée de la largeur des épaules, ainsi que le **sommet** de la tête (et non l'avant de la tête !), de sorte à former un triangle équilatéral entre ces 3 points, indispensable à un bon équilibre.



Placer les genoux sur les coudes, pour monter dans la demi-posture de Kapalāsana. Si la posture est bien maîtrisée, monter les genoux vers le ciel et déplier les jambes, dans la posture complète de Kapalāsana. Respirer plusieurs fois.



Puis doucement, quitter la posture : plier les genoux, talons vers les fessiers ; puis poser les genoux le plus haut possible sur les bras. Uniquement si vous maîtrisez Bakāsana (le Héron) : les genoux toujours bien en appui sur les bras, descendre un peu le bassin et décoller la tête, en translatant le poids du corps vers l'avant, dans la posture de Bakāsana. Se reposer ensuite en Balāsana (posture de l'Enfant) ou allongé sur le dos.



Matsyasana, Poisson

Allongé sur le dos, placer un bras, puis l'autre, sous le bassin, coudes proches l'un de l'autre. Inspir : mettre le poids sur les coudes, soulever la tête et le tronc, ouvrir la région thoracique et poser doucement le sommet de la tête au sol. Repousser le sol avec les coudes, afin de réduire le poids sur la tête. Pour ceux qui pratiquent le poisson en lotus : attraper le gros orteil du pied opposé, poser les coudes au sol, proches l'un de l'autre. Respirer plusieurs fois.



Assouplissement des épaules 1

Assis sur les talons, genoux largement écartés : croiser les bras l'un devant l'autre, le plus haut possible. Se pencher en avant pour poser les épaules et le menton au sol. Ajuster la posture pour être suffisamment confortable, puis allonger une jambe puis l'autre. Respirer plusieurs fois, puis inverser les bras pour faire l'autre côté.



Assouplissement des épaules 2

Allongé sur le ventre, étirer le bras gauche à 90°, paume de la main au sol. Presser la main droite au sol afin de rouler sur le flanc gauche. Plier la jambe droite et placer le pied à plat au sol, derrière le genou gauche et stabiliser la posture. Respirer plusieurs fois dans ce grand étirement de l'épaule, puis changer de côté.



Hamsasana ou Mayurasana, le Cygne ou le Paon

Assis sur les talons, genoux largement écartés : rapprocher les coudes l'un de l'autre, juste au-dessus du nombril. Poser les mains à plat au sol, l'une à côté de l'autre, doigts orientés vers l'arrière, ainsi que le front. Tendre une jambe en arrière, puis l'autre. Jambes, fessiers et abdominaux toniques, décoller la tête et chercher à allonger le tronc vers l'avant. Pour les personnes pratiquant Mayurasana, continuer à translater le poids du corps vers l'avant, à l'horizontale, puis décoller les pieds et monter les jambes. Respirer plusieurs fois.



Dhanurasana, l'Arc

Allongé sur le ventre, pieds écartés de la largeur du bassin. Plier les genoux, puis attraper les chevilles. Décoller la tête, la poitrine et les genoux, en prenant soin de ne pas laisser les genoux s'écarter plus que dans la position de départ. Tourner la langue en Khecari Mudra et le regard en Shambhavi Mudra. Respirer plusieurs fois.



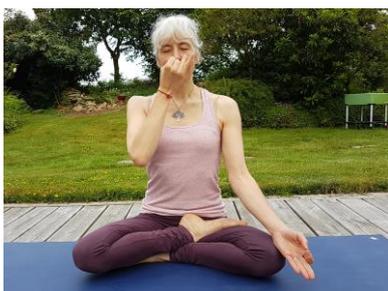
Supta Garudasana, l'Aigle couché

Allongé sur le dos, plier la jambe gauche, pied au sol. Enrouler la jambe droite autour de la jambe gauche, puis crocheter (si possible) le pied droit autour de la cheville gauche. Garuda Mudra : placer le bras gauche perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras droit autour du bras gauche en passant par-dessous, puis attraper la main gauche. Poser les mains sur le front, allonger la nuque et éloigner les épaules des oreilles. Se relaxer dans la posture aussi longtemps que confortable, puis changer de côté.



Savasana, la posture du passage ou Cadavre

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



Ujjayi Prathiloma Pranayama, Ujjayi à « rebrousse-poil »

Expir : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge
Inspir : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge
Expir : sans Ujjayi, narine gauche (narine droite obstruée par le pouce)
Inspir : sans Ujjayi, narine gauche
Expir : Ujjayi, par les 2 narines
Inspir : Ujjayi, par les 2 narines
Expir : sans Ujjayi, narine droite (narine gauche obstruée par le pouce)
Inspir: sans Ujjayi, narine droite
= 1 cycle. Faire 4 cycles.



Sukhasana, avec Vitta Mudra (Mudra de l'énergie vitale)

1. Masser/presser le Marma Tala Hridaya, au centre creux des mains.
2. Frotter les mains l'une contre l'autre jusqu'à générer de la chaleur.
3. Placer les mains en Vitta Mudra, au niveau du bas-ventre.

Ressentir une boule d'énergie : la densifier en rapprochant légèrement les mains, puis l'expandre à la largeur du bassin. Garder quelques minutes la mudra immobile.

