

**PRATIQUE DE YOGA**  
**Niveau intermédiaire**

## Thème: « Nava Rasa – Hasya, la Joie »

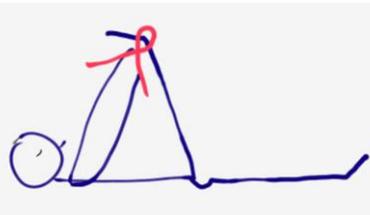
IN = Inspiration – RPP = Rétention poumons pleins – EX = Expiration – RPV = Rétention poumons vides  
RESP = Respiration - Mula Bandha = remontée du plancher pelvien – G/D = côté gauche, puis côté droit

### Mise à plat



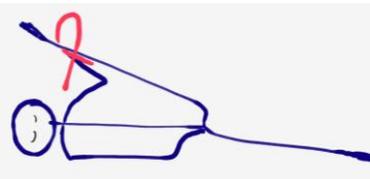
#### Savasana, la Posture du passage ou Cadavre

Quelques minutes de relaxation immobile, en guise de transition et pour entrer dans le souffle conscient et la pratique.



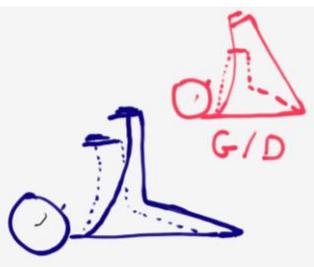
#### Ekapada Supta Padangusthasana, Etirement couché de la jambe

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

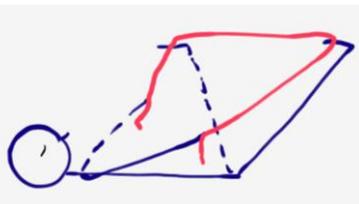
Même exercice en passant la jambe sur le côté, pied monté en direction de l'oreille. L'autre main est posée sur l'aine pour maintenir le bassin au sol. Respirer plusieurs fois lentement, puis changer de côté. Prendre un moment pour apprécier, après chaque étirement.



#### Ananda Balasana, la Félicité du bébé

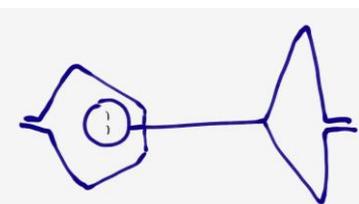
1. Couché sur le dos, plier les genoux vers soir et les écarter. Attraper les plantes des pieds par l'intérieur. En dynamique : IN : une jambe allonger. EX : la plier à nouveau. Respiration suivante : allonger/plier l'autre jambe. Enchaîner plusieurs fois.

2. Posture statique: les 2 jambes pliées, presser les genoux vers le sol.



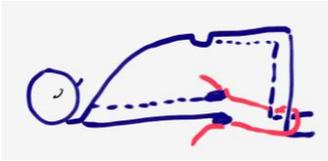
#### Ecart latéral des jambes couché

Passer une sangle, autour de chaque pied, puis écarter les jambes tendues. Possible aussi en attrapant les pieds (ou les gros orteils). Respirer plusieurs fois lentement, puis changer de côté. Garder le sacrum en contact avec le sol !



#### Supta Baddhakonasana, l'Angle lié couché

Placer les bras en Kailash Mudra autour de la tête, paumes des mains ensemble et coudes fléchis. Si inconfortable, placer les bras en couronne autour de la tête. Respirer plusieurs fois lentement.



### Setu Bandhasana, le Pont lié

Allongé sur le dos, pieds derrière les fessiers, écartés de la largeur du bassin, attraper les chevilles (ou passer une sangle aux chevilles). IN : décoller le bassin et le dos, monter la poitrine, rapprocher les omoplates, contracter les fessiers. Respirer plusieurs fois.



### Apanasana, posture de l'Energie d'élimination

Puis ramener les genoux vers la poitrine et respirer tranquillement.

## Echauffement debout



### Respiration avec imitation mécanique du rire

1/ Debout, légèrement incliné en avant, pieds un peu écartés, mains sur le haut des cuisses, chuchoter : « Hoho Haha » en accélérant progressivement 10-20x.

2/ Même exercice mais dire à haute voix : « Hoho Haha » en augmentant progressivement le volume de la voix.



### Respiration et sourire

Debout, pieds légèrement écartés. IN profond : monter les bras par les côtés. RPP quelques secondes : doigts entrelacés. EX : retourner les paumes vers le haut + RPV quelques secondes. IN : écarter les bras en « Y » avec un sourire intérieur. EX : sourire en descendant au ralenti les bras par les côtés. Recommencer encore 2x.



### Ardha Chandrasana simple

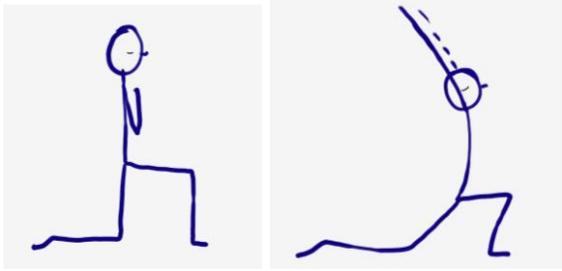
Debout, pieds joints. IN : Monter les bras, entrelacer les doigts, index étirés. EX : fléchir le tronc à G. Dans cette position, pratiquer 30 respirations Kapalabhati. IN : revenir en position verticale. EX : descendre les bras. Même pratique à D.



### Skandha Tatha Bahu Mula Sakti Vikasana - Secouement des épaules

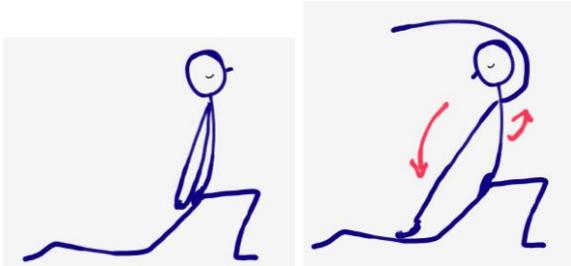
Mains en poings. IN par la bouche en Kaki Mudra (comme pour aspirer par une paille). RPP : gonfler les joues, amener le menton vers la fourchette sternale, fermer les yeux, puis secouer vigoureusement les épaules, en les montant/descendant. Arrêter, relâcher les poings et expirer par le nez. Répéter 2x.

## Enchaînement à faire du côté G, puis du côté D



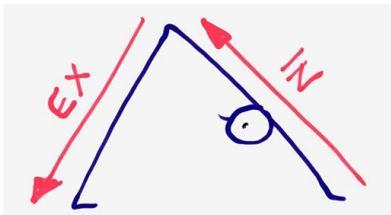
### Anjaneyasana, Hanuman ou Croissant de Lune

1. A partir de la position à 4 pattes, reculer la jambe G et joindre les mains devant la poitrine.
2. Reculer genou arrière, descendre le centre de gravité du bassin. Etirer les bras au niveau des oreilles, ouvrir la région du cœur, dans cette grande extension.
3. Mains derrière le bassin, entrelacer les doigts les uns dans les autres. Rapprocher les omoplates et étirer les bras en descendant les mains.
4. Placer le bras G en couronne autour de la tête et se tourner vers la D de sorte à descendre la main D vers le creux du genou D.



### Adho Mukha Svanasana, Chien tête en bas en dynamique

5. A 4 pattes. IN : monter le bassin très haut, sur la pointe des pieds, en gardant les genoux pliés et les cuisses le plus près possible du ventre. EX : tendre les jambes en remontant les rotules, descendre es talons vers le sol, tout en montant les ischions vers le ciel.

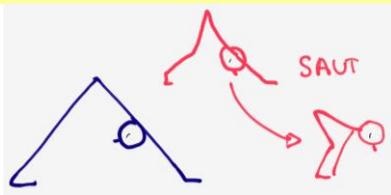


### Adho Mukha Svanasana, en statique

6. Tenue prolongée de la posture. Eloigner les épaules des oreilles, grâce à la rotation externe des épaules. Respirer profondément plusieurs fois.

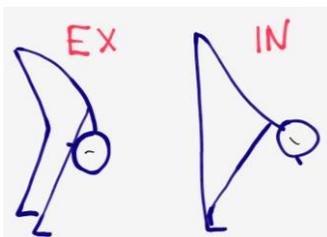
Fin de l'enchaînement. Tenir chaque posture quelques respirations. Faire l'autre côté.

## Postures debout



### Transition vers Utthita Uttanasana

En Adho Mukha Svanasana. IN : plier les genoux, passer sur les pointes des pieds, porter le regard vers l'avant. EX : sauter, pieds joints, entre les deux mains.



### Utthita Uttanasana, en dynamique

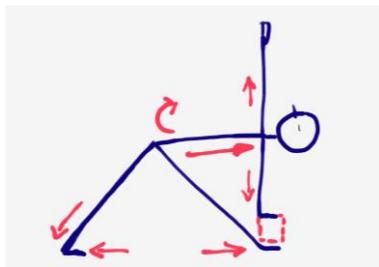
EX : plier les genoux contre l'abdomen, tête vers les genoux. IN : tendre les jambes autant que faire se peut, en avançant la tête et le regard. Répéter plusieurs fois.



### Variante d'Utthita Uttanasana

Entrelacer les doigts derrière le bassin. IN : Eloigner les bras du corps et, si possible, tendre les jambes. Respirer plusieurs fois.

## Enchaînement à faire du côté G, puis du côté D



### Utthita Trikonasana, le Triangle étiré

Pieds écartés d'une longueur de jambe, tourner le pied G à 90° vers la G. Tourner le pied D vers la G, pied bien ancré au sol. Remonter les rotules. IN : ouvrir les bras en croix et les étirer jusqu'au bout des doigts, épaules basses. EX : « décrocher » le buste vers la G, en étirant le flanc G et en fléchissant à partir de la hanche G, un peu comme si quelqu'un nous tirait à G, en nous prenant par la main G. Placer la main sur une brique derrière la cheville, ou sur la jambe G. Ouvrir l'aine D. Etirer le bras D vers le ciel. Respirer quelques fois. Passer à la posture suivante.



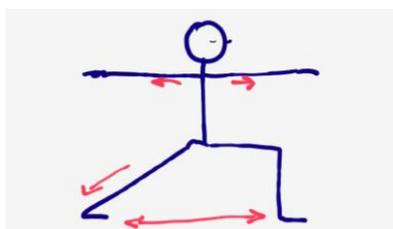
### Parsvottanasana, l'Éirement intense flanc

En Tadasana, paumes des mains jointes dans le dos, nuque allongée, descendre les épaules. Ecarter les jambes latéralement de 1m env. Tourner le pied G à 90° vers la G, en ligne avec le buste. Tourner le pied D, bien ancré au sol, vers la G. Remonter les rotules. IN : ouvrir le buste et pencher légèrement en arrière. EX : à partir des hanches, fléchir le buste en avant et, si possible, amener la tête vers le genou, voire le tibia G. Maintenir le bassin dans l'axe, en reculant un peu la hanche G et en avançant la hanche D. Respirer quelques fois. Passer à la posture suivante.



### Parsvakonasana, l'Angle étiré

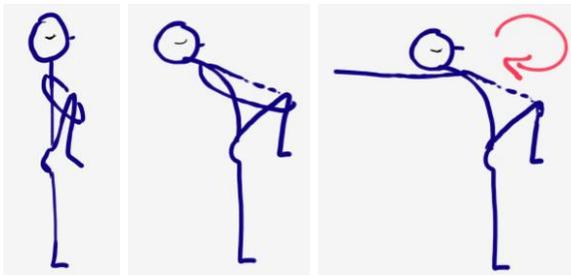
Jambes écartées d'environ une longueur de jambe, tourner le pied D vers l'intérieur à ~60°. Tourner le pied G vers l'extérieur à 90°. Remonter les rotules sans bloquer les genoux ; aligner talon G et voûte plantaire D. Presser la base du gros orteil D, bord externe du talon D bien ancré dans le sol. IN : bras à l'horizontale, dans l'alignement des épaules, paumes tournées vers le bas. EX : fléchir la jambe G à angle droit, genou aligné avec la cheville. La jambe D reste étirée. IN/EX : poser le bout des doigts de la main G sur le sol, derrière le pied G (ou poser le coude plié sur la cuisse) et étirer le bras D dans le prolongement du tronc, en contact avec la joue. Respirer quelques fois. Passer à la posture suivante.



### Virabhadrasana II

En quittant Parsvakonasana, garder le placement des jambes : cuisse G parallèle au sol, tibia perpendiculaire, genou G à la verticale du talon. Etirer les bras et les mains à l'horizontale, en ligne avec les épaules, paumes vers le sol. Tourner la tête à G, nuque longue, et regarder au loin, au-delà de la main G. Etirer complètement les muscles de l'arrière de la jambe D. Le dos, les jambes et les hanches sont sur un même plan. Respirer quelques fois.

Fin de l'enchaînement. Faire l'autre côté.



1. 2. 3.

### 1. Ardha Apanasana debout

Tadasana. IN : plier la jambe G. EX : Presser le genou G vers la poitrine. IN : relâcher le genou. EX : reposer le pied au sol. Alternier les jambes en dynamique.

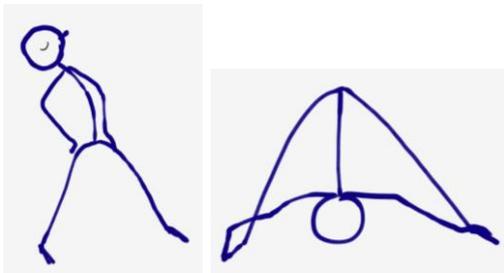
### 2. Bakasana debout, le Héron

Genou G en main, bomber le torse, allonger, reculer la nuque, menton vers la fourchette sternale.

### 3. Bakasana debout en torsion, le Héron

La main D tient le genou G. Rotation du tronc vers la G. Tendre le bras G à l'horizontale. Rotation de la nuque à D : amener le visage de face, au-dessus de l'épaule G.

Tenir chaque posture quelques respirations. Changer de côté.



### Extension jambes écartés, mains sur le bassin

#### Utthita Padangusthasana Padottanasana

#### Prasarita Padottanasana

Tenue statique prolongée Mains sur le haut des cuisses (ou bout des doigts au sol pour les plus souples)

Respiration 4 : 0 : 6 : 2 (Uddiyana Bandha pendant la RPV)

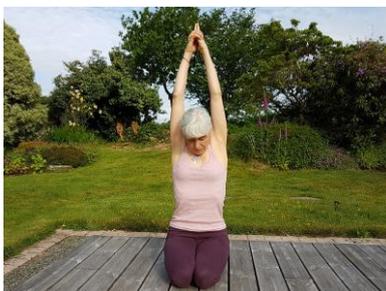
## Postures au sol



### Variante de Malasana, transition en position accroupie

Rapprocher un peu les pieds, parallèles. Joindre les mains devant la poitrine. Fléchir les genoux et, le tronc le plus vertical possible, plier progressivement les genoux, jusqu'à venir en position accroupie. Si besoin, décoller les talons (ou enrouler le tapis sous les talons). Aux 2/3 de l'IN : prendre Mula Bandha.

EX : garder Mula Bandha. Après l'EX : relâcher doucement Mula Bandha. Respirer quelques fois ainsi.



### Kali Mudra en Vajrasana

Assis sur les talons, bras levés, doigts entrelacés, index étirés, amener le menton vers la fourchette sternale. Respirer lentement en Ujjayi sur le rythme 4 : 16 : 8 (IN 4, rétention 16, EX 8) ou un peu plus rapide.



### **Bhujangasana en Sitkari**

Sur le ventre, pieds proches, mains à plat au sol, à la hauteur des épaules, omoplates rapprochées. La bouche est ouverte, dents délogées : IN par les côtés entre les dents et les joues (Sitkari) en montant dans le Cobra. EX par le nez : redescendre, front au sol. Répéter 3x. Rester 3 respirations Sitkari dans le Cobra, la 3e fois.



### **Uttana Mandukasana**

Assis genoux écartés, pieds derrière et gros orteils proches (ou s'asseoir sur un coussin), bras levés, plier les coudes, les maintenir proches l'un de l'autre, paumes des mains à plat sur le dos. Apprivoiser le souffle.



### **Upavista Konasana**

IN : jambes écartés, tendues. EX : basculer le tronc en avant, flexion à partir des hanches (sans arrondir le dos). Poser les mains au sol ou, si facile, descendre progressivement le tronc et le front au sol.



### **Urdhva Upavistha Konasana**

Assis, jambes pliées et pieds écartés. Attraper les gros orteils, venir en équilibre, idéalement jambes et bras tendus. Redresser la posture et le dos en avançant le thorax. Fixer un point devant soi.



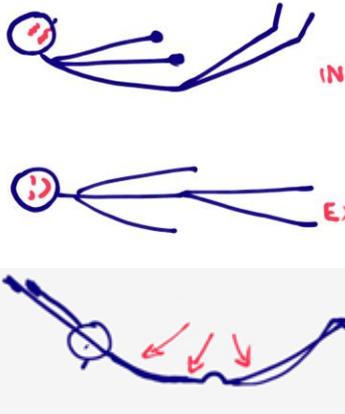
### **Halasana**

Monter les jambes et le bassin. Amener les pieds derrière soi et les mains vers les pieds. Relaxer le dos et le souffle dans cette variante.



### **Sarvangasana**

Puis monter dans la posture sur les épaules. Soutenir le dos avec les mains, en cherchant à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester dans la posture selon le confort et l'habitude.



## Spandha / Nispandha - Savasana

Allongé sur le dos. IN : contraction du visage et de tout le corps, décoller tête, bras, jambes. RPP : tenir la contraction quelques secondes. EX : relâcher tout au sol, détente. Répéter 3x. Puis se reposer en Savasana, en inscrivant un léger sourire sur le visage, sans forcer.

## Croissant de lune sur le flanc

Avant de se relever, étirer le corps, en roulant sur un côté : avancer le bassin, reculer les bras et les jambes. Respirer, puis changer de côté.

## Pranayama, Mantra et Hasta Mudra (méditation)



### Ujjayi Prathiloma Pranayama, Ujjayi à « rebrousse-poil »

EX : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge  
 IN : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge  
 EX : sans Ujjayi, narine G (narine D obstruée par le pouce)  
 IN : sans Ujjayi, narine G  
 EX : Ujjayi, par les 2 narines  
 IN : Ujjayi, par les 2 narines  
 EX : sans Ujjayi, narine D (narine G obstruée par le pouce)  
 IN: sans Ujjayi, narine D  
 = 1 cycle. Faire 4 à 8 cycles.

A	Ā	I	Ī	U	Ū	
Ṛ	Ṝ	Ḍ	(Ḍ̄)			
E	AI	O	AU	AM	AḤ	
KA	KHA	GA	GHA	ṆA	Gutturales	
CA	CHA	JA	JHA	ÑA	Palatales	
ṬA	ṬHA	ḌA	ḌHA	ṆA	Cérébrales	
TA	THA	DA	DHA	NA	Dentales	
PA	PHA	BA	BHA	MA	Labiales	
YA	RA	LA	VA		Semi-voyelles	
ŚA	ṢA	SA	HA		Sifflantes	
KṢA	TRA	JÑA				

### Mantra Purusha, chant de l'alphabet sanskrit

Ce chant se trouve sur le blog au format mp3.

Pour le retrouver, taper **Mantra Purusha** dans le moteur de recherche.



### Mani Ratna Mudra (Mudra du joyau précieux)

Assis. Joindre la base des poignets et les pouces ensemble. Joindre les index derrière le bout des pouces. Etirer/séparer les autres doigts. Placer les mains devant l'espace du cœur. Entrer dans le silence, le ressenti et l'espace du cœur. Si l'on aime chanter, terminer par un chant ou le Om.