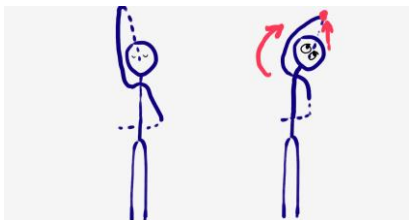


**PRATIQUE DE YOGA**
**Niveau intermédiaire**
**Thème: « Nava Rasa – Shringara et Ouverture du cœur »**

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


**Rotation des épaules**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, faire des rotations des épaules d'abord vers l'avant (3-4x), puis vers l'arrière (3-4x).


**Etirement latéral debout 1**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, monter le bras G à la verticale, plier le coude pour amener la main vers le haut du dos. Placer le bras D, coude plié, derrière le dos. Porter le regard en haut, vers le coude G. Ouverture et étirement latéral du flanc G, en cherchant à monter le coude. RESP 3x profondément, en allant au bout de chaque expir. Puis changer de côté.


**Respiration « Vyana Vayu » (D. Frawley)**

Debout, pieds parallèles, mains sur le cœur. IN : monter les coudes, écarter et étirer lentement les bras jusqu'au bout des doigts. Retenir le souffle pendant quelques secondes : envoyer Prana, l'énergie vitale, partout, jusqu'au bout des doigts, au bout des pieds, à la surface de la peau. EX : les bras souples reviennent au ralenti sur le cœur. Répéter 10x.


**Etirement latéral debout 2 (RPV) et 3 (RPP)**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin.

IN : monter le bras G à la verticale

EX : Etirement latéral du flanc

RPV : maintenir la posture quelques secondes

IN : ramener le bras G à la verticale

EX : ramener le bras le long du corps

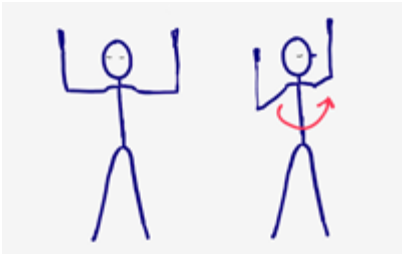
Même chose de l'autre côté.

IN : monter le bras G à la verticale, étirement latéral du flanc

RPP : maintenir la posture quelques secondes

EX : ramener le bras G à la verticale, puis le long du corps

Même chose de l'autre côté.



## Rotation debout – inspirée de Babakar Khane

Debout, pieds écartés de 40cm. IN : placer les bras en Chandelier :  
 1/ Phase dynamique : EX : rotation de la taille vers la G. IN : retour. Faire l'autre côté. Répéter 3x de chaque côté.  
 2/ Phase statique : EX : rotation de la taille vers la G. RESP plusieurs fois dans la posture. IN : retour. Faire l'autre côté.  
 3/ Phase en contraction : mains en poings. IN : contracter tout le corps. EX : rotation de la taille vers la G. RESP plusieurs fois dans la posture, en maintenant la contraction. IN : retour. Faire l'autre côté.



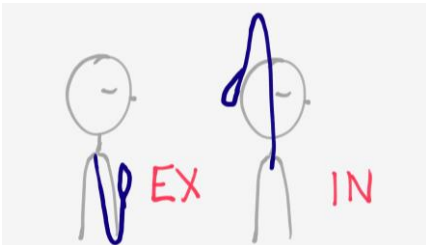
## Se prendre soi-même dans les bras

Croiser les bras devant soi, pour attraper le haut du dos sous les épaules, coudes fléchis et superposés. RESP plusieurs fois profondément, au niveau thoracique, devant, mais aussi dans le dos. Rentrer en connexion avec le fait de se prendre dans les bras, avec bienveillance. On peut aussi descendre le menton vers la poitrine, si souhaité. Puis changer le croisement des bras et recommencer.



## Adaptation de l'Archer de Sri Mahesh

Debout, pieds légèrement écartés, tournés vers la G. Mains en poings, pouces pointés vers le haut. Etirer le bras G et saisir la corde d'un arc imaginaire avec la main D. Tirer sur cette corde, en reculant le coude D. Pointer la flèche vers le haut, puis tourner sur soi vers la G. Pour tourner encore plus loin, passer sur le gros orteil D. RESP plusieurs fois, puis revenir en expirant. Changer de côté.



## Echauffement en Namaskar Mudra 8x

Debout, mains jointes devant la poitrine.

1. IN : Etirer les bras en avant, à l'horizontale, puis en haut  
 EX : Plier les coudes, amener les mains derrière le haut du dos/tête  
 IN : Etirer/tendre les bras vers le haut, puis vers l'avant  
 EX : ramener les mains en Namaskar Mudra. Répéter 6x.

2. IN : Etirer les bras en avant, à l'horizontale, puis en haut. Plier les coudes, amener les mains derrière le haut du dos/tête  
 EX : Etirer/tendre les bras vers le haut, puis vers l'avant, puis ramener les mains en Namaskar Mudra. Répéter 6x.



## Virabhadrasana I et Jyeshtha Sharira Mudra

(geste du haut du corps)

Debout en Tadasana, faire un grand pas en arrière avec le pied G. Rester sur l'avant du pied G et bien placer le bassin de face. Rechercher l'ouverture de l'aîne en reculant le ventre (décambler). Placer les mains jointes derrière le haut du dos. RESP plusieurs fois dans la posture, puis changer de côté.



### Variante de Parsvottanasana

Debout en Tadasana. Faire un pas en arrière avec le pied G, tout en gardant les deux genoux l'un contre l'autre. Pour cela, reculer le bassin et ouvrir un peu le pied G sur le côté. IN : Entrelacer les doigts dans le dos. EX : flexion des hanches vers l'avant, puis éloigner les bras du tronc, en les laissant ployer. RESP dans la posture. Répéter de l'autre côté.



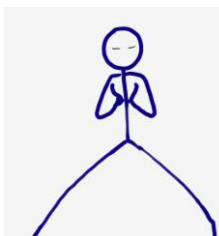
### Parsvottanasana, l'Étirement du flanc

Debout, jambes largement écartées, mains sur les hanches. Tourner le pied G sur le côté G, à 90°. Tourner le pied D vers l'intérieur, à environ 30°. Tourner le tronc vers la G. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté D (afin d'éviter que le bassin ne recule à D). IN : placer les mains jointes en Namasté dans le dos (Hamsa Mudra) ou attraper les coudes. EX : fléchir en avant sur la cuisse G, en rapprochant le nombril de la cuisse. Remonter les rotules. RESP quelques fois dans la posture. Puis IN : remonter sans arrondir le dos. EX : revenir dans la position de départ. Répéter de l'autre côté.



### Prasarita Padottanasana

Debout, les pieds sont largement écartés (1,2 à 1,5m), bords externes parallèles, mains posées sur les hanches. EX : fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos). Monter les ischions et garder toute la longueur de la colonne vertébrale. Placer les mains et, si possible, le sommet de la tête au sol. Plus facile : placer les mains sur des briques de yoga. RESP plusieurs fois. IN : remonter le tronc.



Kapota Mudra    Padma Mudra

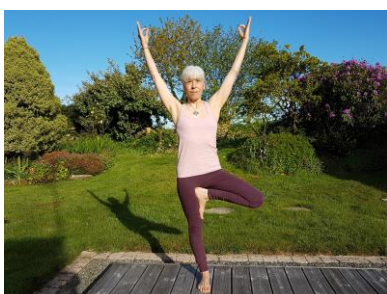
### Ecart debout avec Padma Mudra

Garder l'écart debout et placer les mains en Kapota Mudra.

Sur 4 RESP : ouvrir progressivement les mains en Padma Mudra.

Sur 4 RESP : ressenti lotus ouvert.

Sur 4 RESP : refermer lentement le lotus.



### Vrksasana, bras en « Y »

Prendre la posture de l'Arbre, index et pouce joints, bras étirés vers le haut, en « Y ». Garder la posture immobile, pendant plusieurs respirations. Ramener les mains jointes devant la poitrine, puis changer de côté.



## Enchaînement de la « Bielle »

A quatre pattes. 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.



### Variante de Bhujangasana, mains liées dans le dos

Allongé sur le ventre, pieds proches. Entrelacer les doigts dans le dos, bras étirés. Sur une inspiration, monter le haut du corps, rapprocher les omoplates. RESP plusieurs fois. EX : retour sur le ventre.



### Uttana Shishosana, étirement du Chiot

A quatre pattes, cuisses verticales, mains au sol loin devant, étirer le dos et les bras. RESP plusieurs fois dans la posture. Variante en cas de grande aisance dans la posture : coudes, voire poitrine et menton au sol.



### Urdhva Mukha Svanasana, Chien tête en haut

A quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils retournés, puis l'autre. Descendre le bassin, avancer le pubis, genoux tendus, à quelques cm du sol. Redresser la posture : presser les mains au sol, éloigner les épaules des oreilles, rapprocher les omoplates. Nuque longue, regarder droit devant soi. Utiliser des briques de yoga si nécessaire.



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

Se reposer assis sur les talons ; en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut, en Pushpanjali Mudra.



### Préparation à Ustrasana, le Chameau

Redressé sur les genoux, pieds écartés de la largeur du bassin, placer les bras le long du corps ou les mains sur les hanches. Contracter les fessiers et avancer légèrement le pubis.

IN : à partir de cette position, extension du tronc, visage vers le haut  
EX : Amener le menton vers la fourchette sternale. Répéter 3-4x.



### Ustrasana, le Chameau

A genoux, pieds écartés de la largeur du bassin. EX : placer les mains sur les talons. IN : avancer le bassin jusqu'à ce que les cuisses soient à la verticale, contracter les fessiers, rapprocher les omoplates, puis relâcher doucement la tête en arrière. Garder la posture pendant plusieurs RESP. IN : Quitter la posture. S'asseoir sur les talons. NB : Si l'extension est difficile, retourner les orteils et venir en appui dessus.



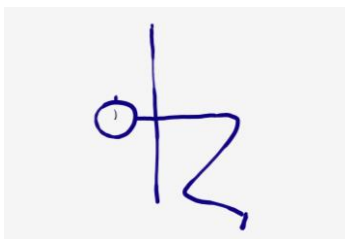
### **Balasana** (l'Enfant), bras en **Pushpanjali Mudra** (Offrande de fleur)

Se reposer assis sur les talons ; en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut, en Pushpanjali Mudra.



### **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). 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). Retourner la langue en Khecari Mudra et placer le regard en Shambhavi Mudra. RESP plusieurs fois dans la posture. Changer de côté.



### **Ardha Jathara Parivartanasana**, Torsion de l'Estomac

Sur le dos, bras en croix, plier les jambes et amener les genoux vers soi. IN puis, EX : descendre les genoux à G et tourner la tête à D. RESP plusieurs fois dans la posture. IN : revenir dans l'axe. Puis faire l'autre côté.



### **Savasana**

Quelques minutes de relaxation.



### **Anuloma Viloma**, la Respiration alternée

Assis, jambes croisées, yeux fermés et détendus, boucher alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire de la main D. IN narine G, RPP ; EX narine D ; puis IN narine D, RPP ; EX narine G. RESP sur le compte de 4 : 16 : 8 (durée de l'IN = 4 ; durée de la RPP = 16 ; durée de l'EX = 8). Ceci constitue un cycle. Faire 6 cycles.



### **Murccha**, la respiration de l' « évanouissement » (du mental)

Mains en Jnana Mudra, index et pouce joints, paumes tournées vers le haut. IN profondément. Induire une détente profonde dans le corps. Installer Jalandhara Bandha, la ligature de la gorge, et EX aussi longuement et subtilement que possible. Effets : provoque « l'évanouissement » de l'esprit et procure le bonheur. Répéter 5-10x.



### **Assise méditative**, mains en Padma Mudra (Lotus)

Visualisation : assis devant une chaîne montagneuse, contempler l'aube... Le ciel est empreint de reflets roses/orangés. Lentement, le soleil, rose-rouge, monte. Le visage et le corps reçoivent ses rayons et sa douce chaleur. L'espace du cœur est comme un soleil qui diffuse ses rayons dans toutes les directions. Lumière, énergie, expansion, ...

«A mesure que nous progressons en yoga, nous effaçons nos mémoires ancrées, nos vieilles attitudes, nos suppositions, préjugés et blocages, et nous commençons à voir le monde et les autres sans projeter les anciens schémas qui n'ont de réalité que dans notre tête.»

*Dr Rishi Vivekananda*