

**PRATIQUE DE YOGA**
**Niveau intermédiaire**
**Thème: « Nava Rasa – Bhayanaka, la Peur »**

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


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

Mains en poings. Inspir par la bouche en Kaki Mudra (comme pour aspirer par une paille). Rétention poumons pleins : 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.


**Mobilisation de diaphragme par le chuchotement**

Debout, légèrement incliné en avant, pieds un peu écartés, mains sur le haut des cuisses, chuchoter (sans engager les cordes vocales) : « hoho », « haha », d'abord lentement, puis accélérer un peu, si confortable.

Ne pas dépasser 50 expirations la première fois. Si on est à l'aise, on peut augmenter sur un second cycle de maximum 100 expirations.


**Variante de Virabhadrasana II – Guerrier, variante de l'archer**

Jambes écartées, tourner le pied gauche à 90° et le pied droit vers l'intérieur. Plier la jambe gauche à angle droit, tibia perpendiculaire au sol, cuisse, si possible, parallèle au sol. Tourner la tête à gauche, nuque longue. Faire des poings avec les mains, pouces vers l'extérieur. Comme si l'on bandait un arc, étirer le bras gauche, devant soi à l'horizontale, regard vers le poing, puis reculer le bras droit plié, main vers l'oreille. Respirer plusieurs fois.



Le bas du corps garde la même position, jambe gauche toujours en avant (ne pas tenir compte du sens de la 2<sup>e</sup> photo, qui est prise avec l'autre jambe avancée). Tourner le bassin vers l'avant, dans l'axe de la jambe gauche. Inverser la position des bras comme si l'on prenait l'arc avec l'autre main. Etirer le bras droit, devant soi à l'horizontale, regard vers la cible invisible, puis reculer le bras gauche plié, coude vers l'arrière. Respirer quelques fois. Changer de côté pour réaliser les deux variantes de la posture, jambe droite en avant.



### **Vaikhara Mudra - Geste du Bouclier protecteur**

Debout, jambes écartées et bords externes des pieds parallèles. Faire des poings avec les mains, pouces vers l'extérieur. Prendre la Vaikara Mudra, bras droit vers le tronc, bras gauche devant, pectoraux toniques, épaules basses et nuque longue. Respiration Ujjayi 4 : 4. Cette Mudra de protection instille force intérieure, confiance, courage.



### **Savasana - Cadavre**

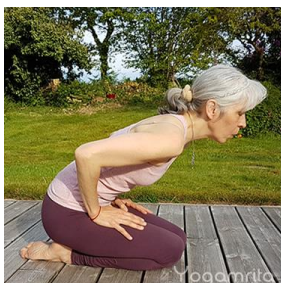
Quelques instants pour se ressourcer.



### **Thathaka Mudra – Geste de l'estomac**

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

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.



### **Mukha Bhastrika Dharmikasana – Soufflet par la bouche en posture de la dévotion**

Assis sur les talons, mains sur les cuisses. Expirer par la bouche en Kaki Mudra, en 1x et par saccades, tout en venant placer le front au sol. Poser les bras le long du corps. Rester en rétention poumons vides aussi longtemps que confortable. Visualiser un coucher de soleil sur l'océan. Inspir : remonter. Faire 3 cycles.

### **Enchaînement de la « Bielle »**

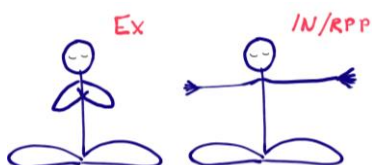


Pratiquer le plus lentement possible, dans un geste doux et harmonieux, pour faire un avec le souffle. A quatre pattes. En début d'inspir : les coudes se plient, le dos se creuse, la poitrine avance. En fin d'inspir : le poids passe sur les mains, les bras se tendent, le visage se tourne vers le haut. Expir : le dos s'arrondit, les fessiers reculent et descendent vers les talons. Répéter lentement 10x.



## 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.



## Respiration « Vyana Vayu » (D. Frawley) assis

Assis confortablement, jambes croisées, mains sur le cœur. Inspir : 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. Expir : les bras souples reviennent au ralenti sur le cœur. Répéter 10x.



## Ardha Matsyendrasana – Demi-torsion vertébrale

S'asseoir à droite des talons et passer la jambe gauche par-dessus le genou droit. En appui sur les ischions, tourner le tronc à gauche, placer la main gauche au sol derrière soi et le bras droit sur la cuisse gauche. Retourner la langue vers l'arrière du palais en Khechari Mudra et porter le regard vers le point entre les sourcils. Respirer dans la posture, puis changer de côté.



## Abhaya Varada Mudra - Geste de la non-peur et de la grâce

Placer la main droite de face à la hauteur de l'épaule et la main gauche contre le bas-ventre, paume tournée vers le haut, en coupe. Pacifie Vata, procure sécurité et confiance en soi. Méditer 1 à 5 minutes dans cette Mudra.



## Etirement des ischio-jambiers - à genou puis : Janu Sirsasana – Posture de la tête au genou

A partir de la posture à 4 pattes, avancer la jambe droite tendue devant soi, pied flex, talon au sol. Inspir. Sur l'expir, flexion du tronc vers l'avant, à partir des hanches. Le bassin bascule en avant, le dos suit le mouvement, sans s'arrondir. Suivant la souplesse, placer les mains sur le haut de la cuisse droite, si les muscles sont raides, ou au sol. Respirer plusieurs fois dans cet étirement.

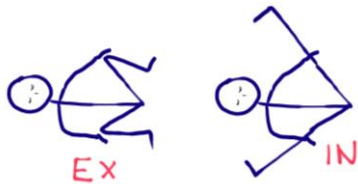


Puis s'asseoir jambe droite toujours tendue et jambe gauche pliée. Ecarter le genou et amener le talon vers le pubis. Le corps reste face à la jambe droite. Inspir : Etirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale. Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, et allonger la colonne. Attraper le pied droit ou poser les mains sur la jambe. Respirer quelques minutes. Puis changer de côté.



### **Ubhaya Padangusthasana** – la posture d’attraper les 2 gros orteils

Assis jambes rassemblées, plier les genoux et les ramener contre soi. Ecarter un peu les genoux pour attraper de l’intérieur les gros orteils de chaque pied avec l’index et le majeur. Basculer un peu le tronc en arrière, tout en gardant le dos aligné. Venir en équilibre sur le bassin. Etirer les jambes vers le haut et porter le regard sur les gros orteils. Maintenir la posture statique plusieurs respirations.



### **Etirement/écart des jambes** - couché sur le dos

Couché sur le dos, amener les genoux écartés/pliés vers la poitrine. Suivant la souplesse, placer les mains sur l’intérieur des genoux ou attraper les pieds par le bord interne ou encore attraper les gros orteils. Expir : jambes pliées, genoux écartés/ Inspir : étirement latéral des jambes en écart, pieds flex. Répéter plusieurs fois, puis prendre l’étirement statique pendant plusieurs respirations.



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

Couché sur le dos, plier les genoux vers soi et les écarter. Les jambes sont verticales et les pieds flex. Attraper les pieds par le bord externe ou par les gros orteils. Diriger doucement les genoux en direction du sol, sans décoller le sacrum. Respirer plusieurs fois.



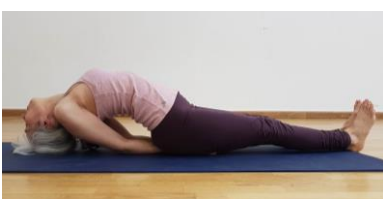
### **Halasana** - Posture de la Charrue

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 venir soutenir le dos avec les mains et monter dans la posture sur les épaules. Chercher à verticaliser la posture, en dégageant 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.



### **Matsyasana** - Poisson

Allongé sur le dos, placer les pieds au sol pour venir placer les bras sous le bassin, épaules loin des oreilles, paumes des mains au sol. Les coudes sont proches l’un de l’autre, la poitrine est dégagée, les omoplates rapprochées. Sur l’inspir, soulever le tronc et la tête. Sur l’expir, poser délicatement le sommet de la tête au sol. Continuer de supporter le poids du tronc avec les coudes, afin d’épargner les vertèbres cervicales. Respirer plusieurs fois, lentement et

profondément. Pour quitter la posture, soulever doucement la tête, rentrer le menton et en même temps dégager les bras. Repos en Savasana, allongé sur le dos. Si besoin, soulager le dos en ramenant les jambes pliées contre soi.



### **Supta Garudasana, l'Aigle couché**

Allongé sur le dos, plier la jambe droite, pied au sol. Enrouler la jambe gauche autour de la droite, crocheter (si possible) le pied gauche autour de la cheville droite. Placer le bras droit perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras gauche autour du bras droit en passant par-dessous, puis attraper la main droite. Poser les mains sur le front, nuque longue. Se relaxer dans la posture, puis changer de côté. Contribue à lâcher le mental.



### **Anantasana, le Serpent de l'Infini**

Allongé sur le côté droit. Venir soutenir la tête avec la main droite. Plier la jambe gauche pour venir attraper le gros orteil. Puis étirer la jambe vers le haut, autant que faire se peut. Retourner la langue dans la bouche (Kecari Mudra), regard placé sur un point à l'infini, loin devant soi. Tenir la posture sur la durée. Puis, changer de côté.



### **Savasana - Cadavre**

Se ressourcer plusieurs minutes.



### **Ujjayi Pratiloma Pranayama - Respiration Ujjayi à rebrousse-poil**

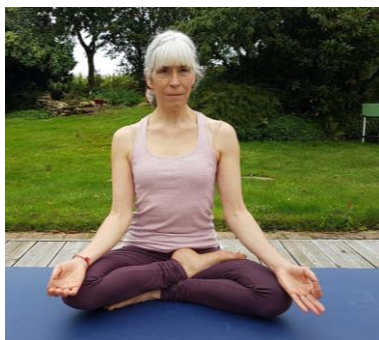
Expir/inspir par la narine gauche.

Expir/inspir en Ujjayi, par les 2 narines.

Expir/inspir par la narine droite.

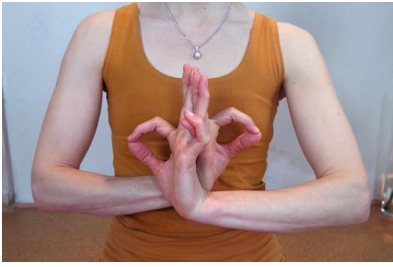
Expir/inspir en Ujjayi, par les 2 narines.

Ceci constitue un cycle. Pratiquer 4-8 cycles. Calme le mental en profondeur.



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

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



## **Abhaya Hridaya Mudra - Geste du Cœur sans Peur**

Assis, jambes croisées, placer les mains dos à dos, devant la poitrine, main droite vers soi.

- Attraper le bout de l'auriculaire gauche avec l'auriculaire droit.
- Attraper le bout de l'annulaire gauche avec l'annulaire droit.
- Attraper le bout du majeur gauche avec le majeur.

Puis joindre le bout de l'index et le bout du pouce de chaque main.

Si la Mudra est trop difficile par rapport à la souplesse des mains, il existe une variante plus facile :

- Attraper le bout de l'auriculaire gauche avec l'auriculaire droit.
- Attraper le bout du majeur gauche avec le majeur.
- Attraper le bout de l'index gauche avec l'index droit.

Puis joindre le bout de l'annulaire et le bout du pouce de chaque main.

Méditer dans le calme de l'espace du cœur, quelques minutes. Puis expandre tranquillement la conscience vers le cœur de tous les êtres, pendant quelques minutes. Enfin, se connecter, dans la conscience du cœur, à la Nature et à la planète qui nous portent, encore quelques minutes. Procure calme, vigueur et vitalité. C'est la Mudra du cœur sans peur.