






# Séance de Yoga sur le thème de la Terre : Ancrage et confiance

**Niveau débutant / intermédiaire**

**Durée 1h30 environ**

Voici une séance de Yoga complète, à pratiquer à la maison. Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables. Pratiquez en douceur et à l'écoute des signaux du corps.

<p>Centrage avec Mantra OM 3x</p> <p>+ Accueil respiratoire en assise, le dos droit avec <b>Prithvi Mudra</b> (voir fiche jointe)</p> <p>+ <b>3 à 5 mn</b> de <b>Kapalabhati</b> (Respiration de feu = expiration puissante par les 2 narines en même temps, Inspiration en « laissant faire ». Environ 1 expir par seconde). → Garder Prithvi Mudra pour ce temps de respiration.</p>	 	
<p><b>Marjariasana</b> (posture du chat) environ <b>2 mn</b> : Inspir = dos creux sans forcer Exp = dos rond (bras tendus)</p>	<p>INSPIR</p> 	<p>EXPIR</p> 
<p><b>Parighasana</b> (la charnière) : <b>10 à 12 respirations profondes</b> de chaque côté. Bassin et épaules de face ! La hanche toujours au-dessus du genou plié au sol. Ouverture thoracique et du flan exposé.</p>	<p>Option +</p> 	

**Ado mukha  
svanasana**

(chien tête en bas)  
**10 à 12 respirations profondes** + en torsion sur 3 appuis en option si confortable.

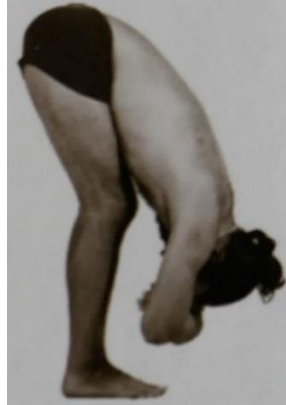


Option +



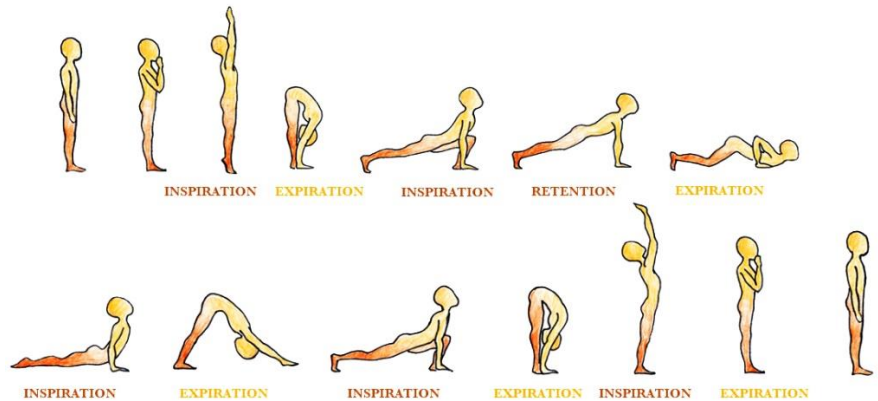
**Uttanasana** (la cloche)

**10 à 12 respirations** dans l'option choisie en fonction des possibilités : Choisir une option pour garder le dos droit.



**SURYA NAMASKAR**

(salutation au soleil) :  
**3 à 8 cycles complets** (garder un rythme assez soutenu)



**Tadasana** (la montagne) : **10 à 12 respirations.**

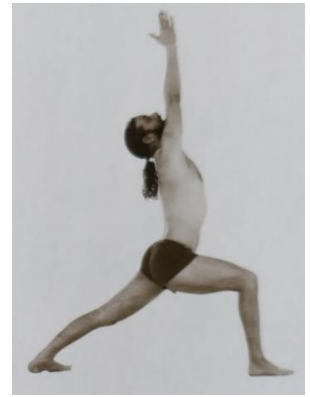
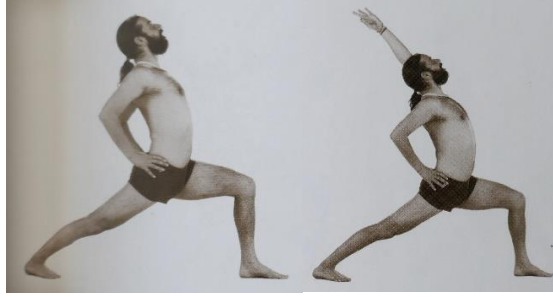
Ventre rentré et bas du dos décambé. Jambes puissantes, se focaliser sur l'ancrage des pieds au sol et élévation du crâne vers le ciel → Colonne vertébrale très allongée.



**Virabhadrasana I**

(guérrier1) : 10 respi.

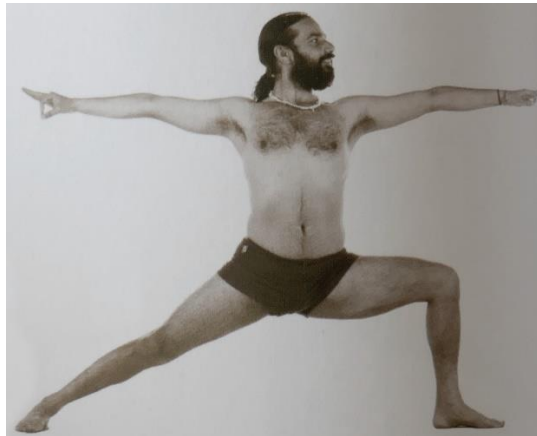
- Ancrer le pied arrière
- Plier genou avant à 90°
- Bassin face au pied avant
- rentre le ventre pour étirer le bas du dos.
- Regard vers le ciel, nuque allongée.



**Virabhadrasana II**

(guérrier2) : 10 respi.

- Ancrer le pied arrière
- Plier genou avant à 90°
- Jambe arrière bien tendue
- Epaules et bassin de profil
- rentre le ventre pour étirer le bas du dos.



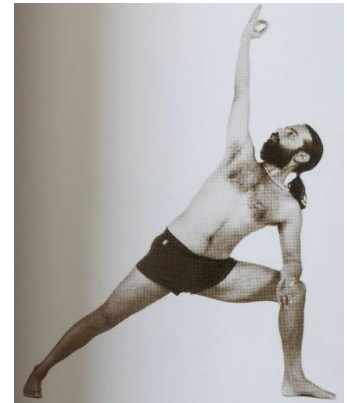
**Guérrier inversé + Parsvakonasana en dynamique :**  
Environ 5 x

Passer de l'un à l'autre une dizaine de fois, les jambes ne bougent pas. Les épaules et le bassin restent de profil.

INSPIRATION :



EXPIRATION :

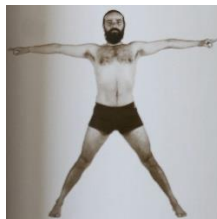


**Enchaîner les 3 précédentes postures à Gauche puis les répéter pour le côté Droit**

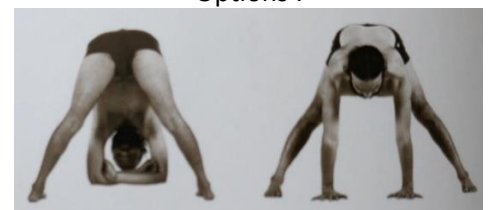
**Prasarita**



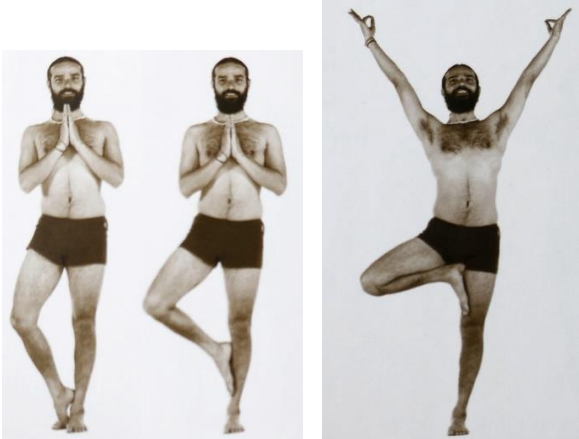





**Padottanasana**

(les pieds écartés) : 10 à 12 respir. profondes.  
-pieds largement écartés/ Jambes tendues/ dos droit.



Options :



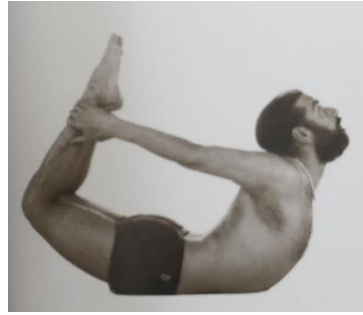
<p><b>Deviasana</b> (la déesse) :  <b>10 respirations</b></p> <p>-Pieds ouverts vers extérieur  -Genoux pliés à 90°  -Dos droit et allongé  -Nuque en recul !</p>		<p>Option + :</p> 
<p><b>Vrikshasana</b> (L'arbre) :  <b>10 à 12 respi.</b>  <b>Profondes dans l'option choisie</b></p> <p>Se concentrer sur l'énergie montant à travers le corps à l'inspiration + chercher l'élévation sur l'expiration</p>		<p>Option + :</p> 
<p><b>Ardha Shalabhasana</b> (la demi sauterelle) :  <b>5 à 10 respir.</b>  <b>profondes dans l'option choisie et Pour chaque côté.</b></p> <p>Garder le menton et l'avant des épaules au Sol.</p>		
<p><b>Bhujangasana</b> (le cobra) :  <b>10 respirations complètes.</b></p> <p>Bien abaisser les épaules et les glisser vers l'arrière.  Prendre le moins d'appui possible sur les mains.  Puissance de tout l'arrière du corps !</p>		

**Danurasana**

(L'arc) :

**5 à 10 respirations**

Les jambes sont puissantes et cherchent à se tendre. Elles tractent le buste (bars tendues). Cuisses très engagées.



**Balasana + Sasankasana**

(Enfant + Lièvre) :

**5 à 10 respirations dans chacune**

Pour le lièvre, rouler sur le sommet et l'arrière de la tête en décollant les fesses des talons (au-dessus des genoux).



**Dandasana** (le Bâton) :

**10 respirations**

Dos Droit, nuque longue + jambes tendues et jointes.

« **Monter sur les ischions** ».



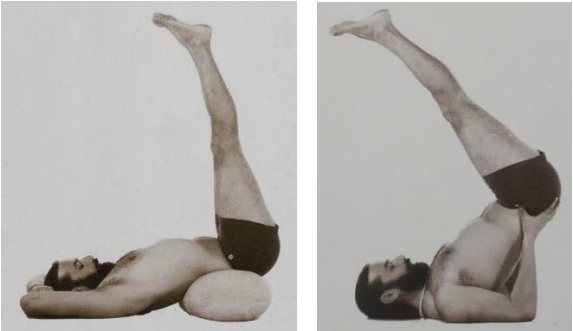

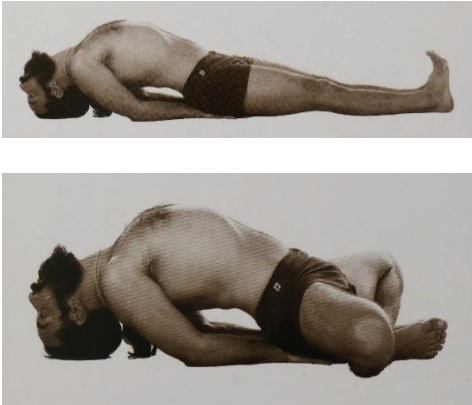



**Navasana** (la barque) :

**5 à 10 respirations**

Dos Droit, nuque longue, jambes tendues si possible.



<p><b>Paschimottanasana</b> (la pince) : <b>10 à 15 respirations</b> Dos Droit, nuque longue, jambes tendues si possible.</p>		
<p><b>Sarvangasana</b> (la chandelle) : <b>10 à 15 respirations</b> Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge.</p>		
<p><b>Matsyasana</b> (le poisson) : <b>10 à 15 respirations profondes.</b> Ouverture de la cage thoracique. Poser le sommet du crâne sur le sol, les coudes très proches l'un de l'autre.</p>		<p>Option +, en lotus :</p> 
<p><b>Savasana</b> (relaxation complète) <b>environ 10 mn.</b> Ecouter la relaxation guidée sur le thème de la Terre jointe en PJ.</p>	