

Thème : « Routine de Printemps : Lutter contre l'inertie »

Niveau : Tous niveaux (=> choix des options)

Durée : 1H30 environ

Précautions :


Voici une séance de Yoga complète, à pratiquer à la maison.

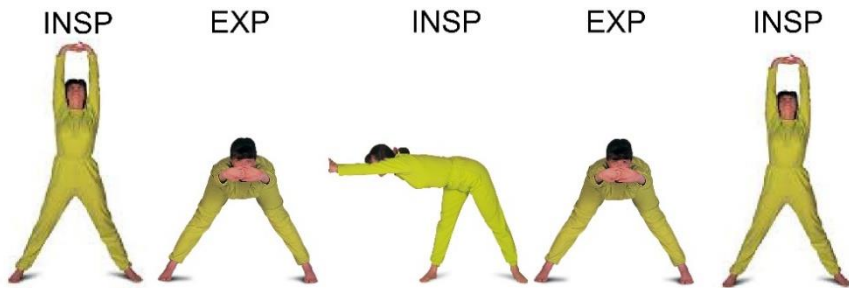
Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle.

Pratiquez en douceur et à l'écoute des signaux du corps.

En cas de troubles respiratoires, cardiaques, ou d'hypertension, ne pas réaliser les suspensions de souffle et éviter les inversions.

IN = inspiration ; EX = expiration ; RPP = Anthara Kumbhaka (rétention poumons pleins) ; RPV = Bhaya Kumbhaka (rétention poumons vides) ; G = gauche ; D = droite ; cv = colonne vertébrale

Dessin posture/pratique	Nom	Description
	<p>Mantra « OM » x3 + <u>Kapâlabhâti</u></p> <p><i><u>Si confort et habitude :</u></i></p> <p>Environ 3 à 5 mn</p> <p>→ Mais faire beaucoup moins longtemps si trop asséchant pour vous ! Préférer environ 50 Expirations. Puis répéter 2 à 3x</p>	<ul style="list-style-type: none"> - EX puissante et vive par les 2 narines en même temps - Le ventre est rentré, comme « pompé » vers la colonne sur chaque EX, avec très léger MulaBandha (contraction du périnée) - INS se « fait toute seule » sans forcer, le ventre se relâche. - Rythme d'environ 1 EX/seconde - CV bien droite, épaules dégagées, mains en Gyan Mudra (pouce et index en contact).



Katichakrasana I (Torsions)

3 cycles complets
(Gauche + droite)

- Debout avec les jambes écartées.
- Le buste est droit et détendu.
- Joindre les doigts des mains devant soi et tourner les paumes vers l'avant (Pendant tout l'exercice, garder les yeux fixés sur les doigts entrelacés)
- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête.
- Expirer en penchant le buste et les bras en avant jusqu'à l'horizontale.
- Pendant le mouvement suivant, les bras et le dos doivent former une ligne droite.
- Inspirez en tournant le haut du corps lentement vers la gauche.
- Revenez vers le centre en expirant.
- Inspirez en vous redressant.
- Expirez, abaisser les bras et revenir à la position de départ.
- Répéter l'exercice de l'autre côté pour faire un cycle complet.



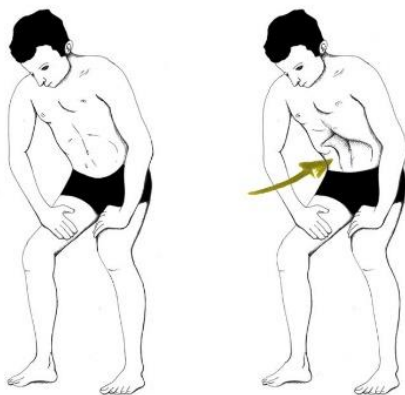
Katichakrasana II
(Torsions)
Statique & Dynamique

5 respirations
profondes de chaque
côté

+

10aine de fois en
dynamique
(expir. en tournant)

- Debout en Tadasana, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche, par devant, et la main gauche vers la hanche droite, en passant le bras par derrière.
- Auto-grandissement : repousser les talons dans le sol, allonger la colonne, resserrer la taille allonger la nuque, épaules basses.
- Tourner le buste à gauche, reculer l'épaule gauche et avancer l'épaule droite.
- Respirer : garder la posture immobile. Pour terminer : après une longue expiration, tenir la posture poumons vides quelques secondes. Puis, dès que vient l'envie d'inspirer, libérer les bras et laisser le corps revenir de face. Faire ensuite l'autre côté.
- ➔ Poursuivre une dizaine de fois en dynamique, expiration en tournant, garder les bras relâchés.

















Uddyana Bandha
(La ligature du ventre)

3x PV (BK)

- Debout INS puis EX et garder PV (BK) pour prendre appui sur les cuisses, dos étiré, et absorber le ventre et le diaphragme sous les côtes.
- + Mulabandha et Jalandhara Bandha
- Rester PV autant de confortable.
- Relâcher le ventre pour se redresser et IN.

Tutoriel ici si besoin :

<https://www.youtube.com/watch?v=uwvX4okRZ28>

 <p>Inspiration</p>  <p>Om HRAM Expiration</p>  <p>Om HRIM Inspiration</p>  <p>Om HRUM Expiration</p>  <p>Om HRAİM Inspiration</p>  <p>Om HRAUM Poumon plein</p>  <p>Om HRAHA Expiration</p>	 <p>Om HRAM Inspiration</p>  <p>Om HRIM Expiration</p>  <p>Om HRUM Inspiration</p>  <p>Om HRAİM Expiration</p>  <p>Om HRAUM Inspiration</p>  <p>Om HRAHA Expiration</p>  <p>Insp / Exp</p>	<p><u>SURYA NAMASKAR</u> <u>Avec chant des BIJAS</u> (Salutation au soleil)</p> <p>3 cycles complets (D+G) en chantant</p> <p><u>Chanter les Bijas suivants, dans les postures :</u></p> <p>OM HRAM – Debout, mains jointes OM HRIM – Etirer les bras vers le haut OM HRUM – Uttanasana, flexion avant OM HRAİM – Amener une jambe en arrière (D/G) OM HRAUM – Kumbhakasana (planche) OM HRAHA – Ashtangasana (genoux, poitrine front au sol) OM HRAM – Bhujangasana (Cobra) OM HRIM – Adho Mukha Svanasana (Chien tête en bas) OM HRUM – Ramener le pied en avant (D/G) OM HRAİM – Uttanasana, flexion avant OM HRAUM – Etirer les bras vers le haut OM HRAHA – Debout, mains jointes</p>
---	--	---

Enchaîner les 3 prochaines postures pour un côté / puis l'autre**Version aménagée :****Version avancée, voir tuto ci-joint :****PARIGHASANA**
(Posture de la charnière)**8 à 10 respirations**

- Se redresser sur les genoux et étirer la jambe gauche sur le côté.
- Ramener les bras le long du corps.
- Monter le bras droit contre l'oreille, puis fléchir le torse à gauche à partir de la hanche gauche, tout en allongeant le flanc gauche.
- Poser la main gauche sur la jambe ou la cheville, selon ce qui est possible.
- Ouvrir l'avant du tronc. Respirer plusieurs fois dans la posture.

TUTORIEL pour PARIGHASANA Version plus avancée :<https://www.youtube.com/watch?v=DPIsn9bX2oM>



PARIGHASANA
Renversé
(Posture de la charnière renversée)

8 à 10 respirations

- Dresser sur les genoux, la jambe gauche tendue sur la gauche.
- Poser la main droite au sol, sur la même ligne que l'épaule droite (ou en arrière). Le milieu du pied gauche, le genou droit et la main droite sont au moins sur la même ligne. Pour un grand étirement de tout le flanc gauche : pousser le pied gauche au sol, étirer le bras gauche contre l'oreille et tourner la nuque et le regard vers le haut.
- Respirer plusieurs fois lentement dans la posture.



PARIVRITTA
PARIGHASANA
(Posture de la charnière en torsion)

8 à 10 respirations





- Tourner le bassin et les 2 épaules face à la jambe gauche tendue (ramener le pied arrière sur la même ligne).
- Se pencher vers l'avant à partir de la hanche et en gardant le dos droit pour déposer la main droite ou le coude droit au sol (à l'intérieur de la jambe gauche).
- Tourner les 2 épaules vers le ciel.
- Respirer lentement avant de reprendre les 3 postures de l'autre côté.



KUMBHAKASANA
(La planche)
+
ADO MUKHA
SVANASANA
(Chien tête en bas)

8 respirations dans chaque posture

- A quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils flex, puis l'autre, en gardant le bas du dos bien étiré.
- Rentrer le ventre et ne pas laisser les omoplates s'arrondir.
- Après plusieurs respirations, pousser les fesses vers le haut et l'arrière, étirer le dos, et laisser descendre les talons au sol.

<p><u>INSPIRATION :</u></p>  <p><u>EXPIRATION :</u></p> 	<p><u>ARDHA SIRSASANA</u> <u>DYNAMIQUE</u> (Dauphin en Dynamique)</p> <p>5 cycles INSP / EXP</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 4 pattes, poser les avants bras au sol en entrelaçant les doigts : coudes largeur d'épaules. - Etirer une jambe, orteil flex, puis l'autre = planche. - EXP : Pousser les fesses vers le haut et l'arrière dans la posture du dauphin - INSP : Plier les bras pour descendre en planche et avancer le visage en avant des mains : ventre rentré, dos droit. <p>Enchaîner INSP / EXP</p>
	<p><u>MAKARASANA</u> (Crocodile)</p> <p>8 à 10 respirations</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre, plier les coudes pour poser le menton dans le creux des mains. - Jambes espacées largeur de bassin, semi-tendues et allonger le dos, retroverser le bassin comme pour soulever très légèrement le nombril du sol. - Pousser le pubis dans le tapis. - Pas de tension au niveau des épaules.
	<p><u>SHALABASANA</u> (Sauterelle variation)</p> <p>5 à 8 respirations</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Décoller le buste et les jambes tendues le plus haut possible. Le dos LONG ! - Rentrer le menton vers la gorge, nuque étirée. - Ouvrir les épaules et la poitrine en étirant les bras vers l'arrière et parallèles au sol.



DANURASANA

(L'arc)

**3 fois en restant
Poumons Pleins**

- 3 fois en gardant **POUMONS PLEINS**, saisir les chevilles avec les mains.
- Les jambes, qui cherchent à se tendre, tractent les bras tendus et le buste, pour monter dans la posture.
- Si possible les pieds se touchent.
- Relâcher en Expirant et se détendre avant de reprendre 2 fois de plus.



Yoga Mudra

Avec poing au niveau du nombril, en Nabhi

**6 à 8 Respirations
longues et profondes**

- Assis sur les talons, poser le front au sol et placer les poings fermés dans le ventre (de chaque côté du nombril) → adapter pour soi-même la pression des mains.
- Relâcher les coudes, les genoux...
- Respirer librement



PASCIMOTANASANA

(Pince)

**10 à 12 Respirations
longues et profondes**

- Assis les jambes tendues et jointes devant soi, pieds flex.
- INSP étirer les bras au-dessus de la tête.
- EXP et se pencher vers l'avant à partir des hanches.
- Saisir les jambes où c'est possible pour soi.
- Préférer garder le dos le plus droit possible.



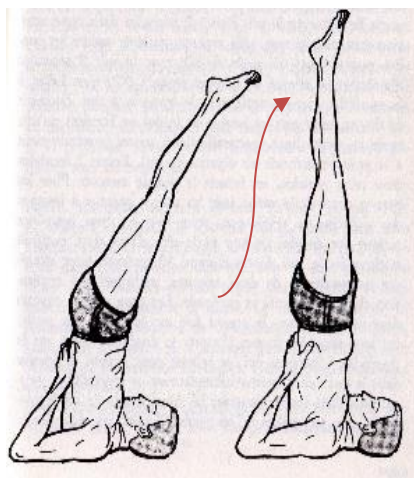
HALASANA

(Charrue)

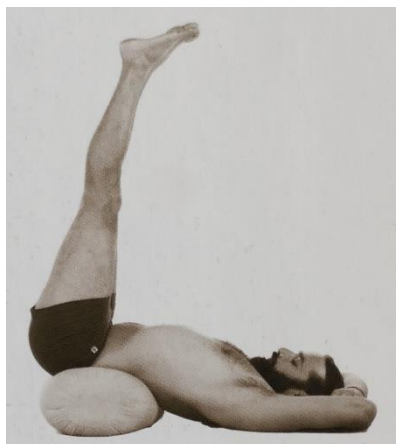
10 à 12 Respirations
longues et profondes

Tutoriel ici pour placer la couverture sous les épaules dans les postures inversées :
<https://www.youtube.com/watch?v=4GzumJNXW88>

- 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.



OU



SARVANGASANA

(Posture de la chandelle)

Ou

VIPARITA KARANI
avec Bolster

10 à 12 Respirations
longues et profondes

- Soutenir le dos avec les mains pour monter en Sarvangasana.
- Verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes.
- Rester dans la posture selon le confort et l'habitude. Pour quitter : 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



SAVASANA FINAL

10 mn environ

- Allonger sur le dos, bras et jambes écartés, paumes de mains tournées vers le haut
- Nuque longue, épaules relâchées et omoplates bien à plat
- Relâcher tout le corps, abandonner tout le corps en contact avec le sol

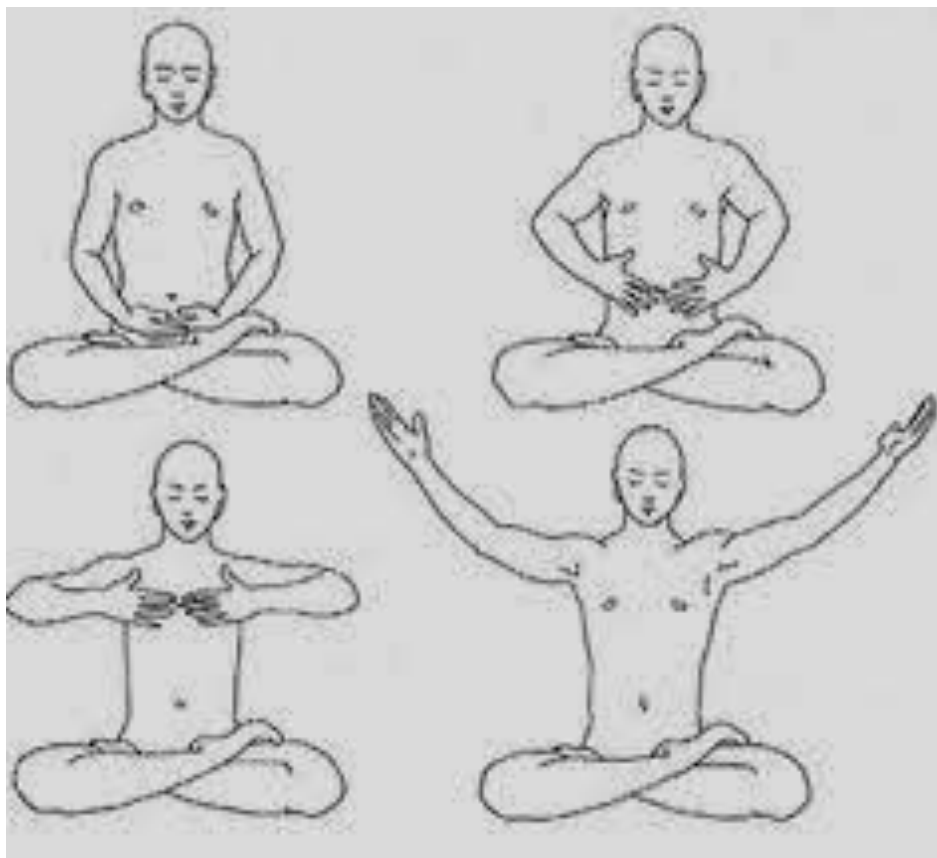


Samavrītti
(La respiration carrée)

3 mn

- En assise confortable, le dos droit bien droit et tête dans l'axe vertébral, épaules basses :

- INS sur : 4 temps
- Suspension Poumons pleins : 4 temps
- EXP sur : 4 temps
- Suspension Poumons vides : 4 temps



SHANTI MUDRA

Au moins 5 cycles

« Pointez les deux mains en direction de l'abdomen (paumes à l'intérieur)

Expirez en essayant de contracter Mula Bandha.

Dénouer Mula Bandha et Inspirez en laissant bomber légèrement le ventre.

Les mains s'élèvent en même temps que le souffle. Les doigts sont toujours pointés vers le bas.

Le souffle atteint le plexus ... Placez les doigts à l'horizontale, les mains se font face. Écartez largement l'accordéon des côtes, les mains montent régulièrement.

Le souffle atteint la zone claviculaire ... Vous surélevez le thorax ...

Les mains continuent leur ascension en un mouvement lent, régulier, harmonieux; elles passent devant la gorge et le visage.

Votre inspiration est achevée, vous bloquez le souffle. Les mains s'écartent, coudes légèrement repliés vous les élevez doucement au-dessus de la tête.

Les mains s'immobilisent enfin, paumes tournées vers le ciel. Le visage renversé, les yeux fermés en direction d'un soleil réel ou imaginaire ... vous prononcez mentalement le mot « paix » ou « chān ... ti, ti » si vous le préférez.

Arrêtons-nous sur cet instant capital. Les mains et le visage regardent vers le ciel. Le mot « paix » (shan-ti) envahit votre conscience. Le souffle est suspendu (ne pas excéder vingt secondes chez les débutants). Alors une transmutation s'opère, qui vous affranchit de vos regards habitués, touche votre « Je essentiel », Le corps se fait prière, le corps se fait offrande, chanson accordée à la mélodie continue de l'univers.

Vous expirez en reprenant le même parcours en sens inverse. Le thorax s'abaisse, les côtes se rejoignent, le ventre se creuse. Les mains accompagnent.

Chant de fermeture



« Lokah Samastah
Sukinho Bhavantu »

Shanti mantra de fin de
séance

x 3

- Chanter avec le cœur
- Intention de paix et d'amour distribuée pour soi-même et à toutes les créatures, sur tous les plans
- Ouvrir la conscience et la compassion