







# Séance de Yoga sur le thème : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Chakras, Thymus et Thyroïde.

Niveau débutant / intermédiaire avec option

Durée 1h30 environ

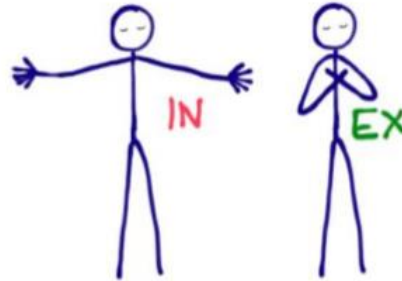
Voici une séance de Yoga complète, à pratiquer à la maison. Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle. Pratiquez en douceur et à l'écoute des signaux du corps.

<p>Accueil respiratoire en assise, le dos droit = Conscience du souffle.  <b>Centrage avec Mantra OM 3x</b></p> <p>+ <b>3 à 5 mn</b> de <b>Kapalabhati</b> en assise confortable avec positions des bras en « EGO ERADICATOR », issu du Kundalini Yoga.</p> <p>(Kapalabhati = Respiration de feu = expiration puissante par les 2 narines en même temps, Inspiration en « laissant faire », le ventre se relâche. Environ 1 expir par seconde).</p>	 <p><b>Kapalabhati avec « Ego Eradicator » :</b>  <b>Bras tendus</b> et ouverts à 60°, les épaules restent basses. Doigts repliés sauf les pouces.  <b>→ Concentration sur l'espace du cœur.</b>          (Pour finir : quelques respirations en posture de l'enfant, balasana).</p>    <p style="text-align: center;">+</p>
<p><b>Rotation des épaules</b>  <b>1 mn dans chaque sens :</b></p>	<p><u>Inspir</u> = coudes vers arrières  <u>Exp</u> = Coudes se touchent devant le visage et poitrine durant 1mn puis changer de sens.</p> 
<p><b>Frappe du poing sur la région du thymus (centre de la poitrine et torse) :</b>  <b>3 x avec poumons pleins</b></p>	<p>Frappes rythmées &amp; douces, poing fermé et poignet souple sur poumons pleins.</p> 

**Respirations du Cœur:**

**5 à 10 respi. Profondes**, avec rétention poumons pleins comme indiqué.

**INSPIR** : étendre les bras le plus loin possible en remplissant le cœur et les poumons d'énergie.  
**Rétention Poumons pleins** : maintenir les bras grands ouverts en visualisant l'énergie sortir du cœur, se répandre dans tout le système sanguin et les membres puis ressortir par les mains et par les pieds pour se répandre dans l'environnement et jusqu'à l'horizon.  
**EXPIR** : Replier les bras en expirant, ramener toute l'énergie à sa source dans le cœur. Ressentir que le cœur est le centre vital de toute la création.

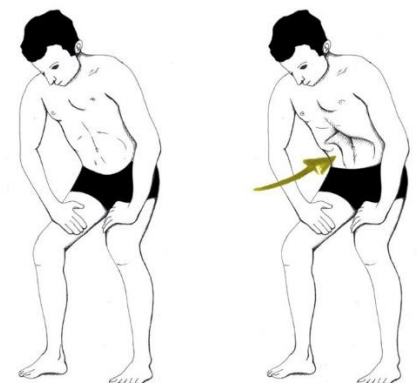


**Demi-lune latérale puis vers arrière**  
**5 respirations profondes dans chacune des phases.**

Bien étirer le dos, épaules basses, jambes toniques avec rotules engagées et → **RENTRE LE VENTRE** pour ne pas creuser les lombaires !



**Uddyana Bandha :**  
**3 fois POUMONS VIDES**



**Tutoriel ici si besoin :**  
<https://www.youtube.com/watch?v=uwvX4okRZ28>

## SURYA NAMASKAR

(salutation au soleil) :

**4 cycles avec enregistrement chantés des 12 noms du soleil**

(Garder un rythme assez soutenu pour se caler sur le chant, scandé comme schéma comme ci-contre)



Inspiration



**Om Mitraaya Namah**  
Expiration



**Om Ravaye Namah**  
Inspiration



**Om Suryaaya Namah**  
Expiration



**Om Bhaanave Namah**  
Inspiration



**Om Khagaaya Namah**  
Poumon plein



**Om Pushne Namah**  
Expiration



**Om Hiranyagarbhaaya Namah**  
Inspiration



**Om Marichaye Namah**  
Expiration



**Om Aadityaaya Namah**  
Inspiration



**Om Savitre Namah**  
Expiration



**Om Arkaaya Namah**  
Inspiration



**Om Bhaaskaraaya Namah**  
Expiration



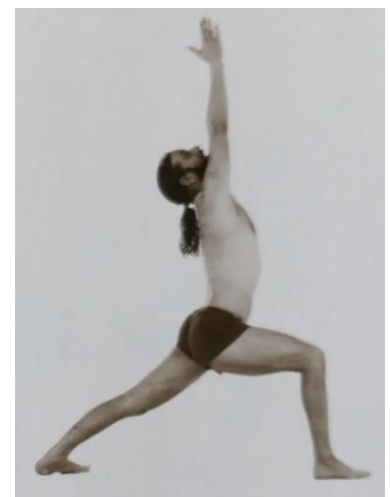
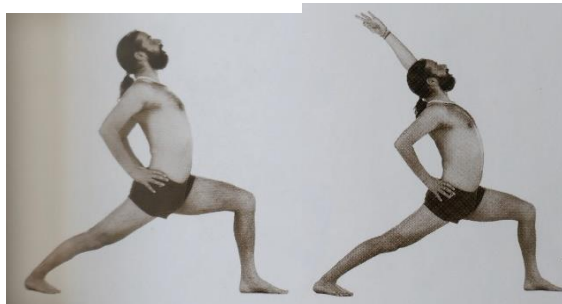
Insp / Exp

## Enchaîner les 2 prochaines postures pour un côté, puis l'autre

### Virabhadrasana I

(guérrier1) : **8 à 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, et ouvrir le buste
- Regard vers le ciel, nuque allongée.



### **Parsvottanasana**

(l'étirement intense des flancs) : **8 à 10 respi.**

- Ancrer le pied arrière, les 2 jambes tendues.
- les 2 pieds de face
- Hanches et épaules faces au pied avant
- Allonger la taille au maximum pour descendre dos droit et nuque allongée.



### **Prasarita**

#### **Padottanasana**

(posture des pieds écartés) : **10 à 12 respi.**

- pieds largement écartés/ orteils légèrement tournés vers intérieur/ Jambes tendues/ dos droit.

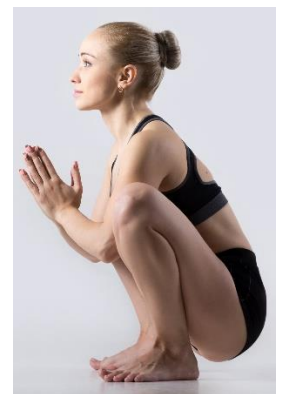


**Prendre appui sur briques ou coussins si nécessaire**



**Malasana** (la guirlande) : **10 à 12 respirations**

- Accroupi, pieds espacés sans décoller les talons, descendre le bassin en gardant le dos droit.
- Coudes appuyés à l'intérieur des genoux pour maintenir la poitrine ouverte.



**Mandakusana** (la grenouille) : **5 respirations dans chaque phase**

- Assis entre les talons, les Gros orteils se touchent, genoux largement écartés



Avancer en prenant appui sur l'intérieur des genoux. Base des poignets tournée vers l'avant. Descendre le pubis, en avançant le torse, épaules basses et vers l'arrière.



**Préparation à Ustrasana**

(Le chameau) :  
**6 cycles dynamiques avec respiration longue et profonde**

(Une des séries des 5 tibétains)

- Sérser le ventre et se grandir pour protéger lombaires.



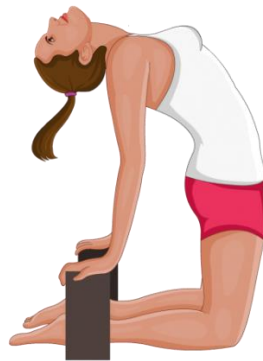
**Expirer** en rapprochant le menton de la poitrine, regard vers les genoux.

**Inspirer** en projetant la poitrine vers le ciel, les épaules descendent vers les talons, gorge ouverte en cherchant l'élévation. Regard vers le ciel.

**Ustrasana**

(le chameau):  
**10 respirations profondes dans l'option choisie**

- Sérser le ventre et se grandir pour protéger lombaires !  
-Prendre la posture progressivement en se grandissant + +



**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. Garder les talons dans les mains pour étirer les lombaires.



**Janushirasana** (la tête au genou) :  
**10 à 15 respirations de chaque côté**

- Dos droit et épaules bien faces au pied avant.  
-Relâcher le genou plié vers le sol.

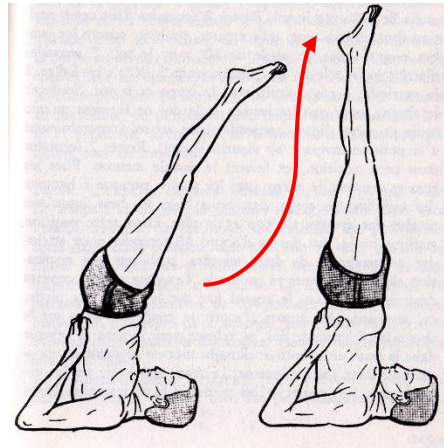


**Sarvangasana** (la chandelle) :  
**10 à 15 respirations**

Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge.

OU

**Sirsasana** (posture sur la tête) seulement si maîtrisée.



Option + :  
**Sirsasana seulement si déjà maîtrisée!**



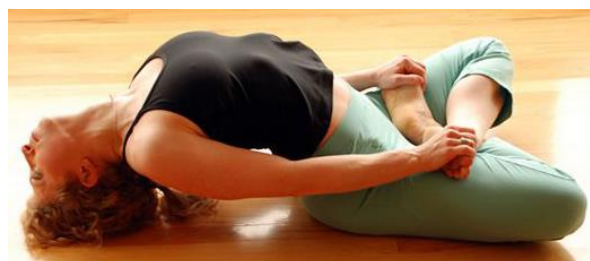
**Halasana** (la charrue) :  
**10 à 15 respirations**

Laisser descendre les jambes au sol derrière la tête. Si les pieds ne touchent pas le sol, plier un peu les genoux et laisser aller avec le souffle, en soutenant le bassin.



**Matsyasana** (le poisson) :  
**10 à 15 respirations profondes.**

Ouverture de la cage thoracique. Poser le sommet du crâne sur le sol, les coudes très proches l'un de l'autre.



**Apanasana** (les vents) :  
**10 à 15 respirations**  
-Allonger le dos, ramener les genoux sur la poitrine, entrelacer les bras ou les mains. Garder la nuque longue.



**Savasana** (relaxation complète) **environ 10 mn.**

