


**Thème :** « Paix et ouverture du cœur »  
**Niveau :** Tous niveaux (=> choix des options)  
**Durée :** 1H15 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>The image shows three illustrations of a person in the Padma Mudra (Lotus Pose) with hands in Anjali Mudra. Below are two close-up photographs of hands: the left shows the hands joined in Anjali Mudra, and the right shows the hands in the specific gesture for Padma Mudra, with fingers spread and thumbs touching.</p>	<p>Mantra « <b>OM</b> » x3                      +                      Maha Mrityunjaya mantra</p> <p>Respirations profondes  <b>2 ou 3 mn</b>  <u><b>Avec PADMA MUDRA</b></u>                      Devant le cœur ;                      Intension de s'ouvrir,                      d'accueillir le monde et                      les évènements sans                      conditions.</p>	<p>Voici ici une version du Maha Mrityunjaya mantra :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXRcHfrL7SQ">https://www.youtube.com/watch?v=XXRcHfrL7SQ</a></p> <p><b><u>PADMA MUDRA : LE GESTE DU LOTUS</u></b>                      Cette Mudra est reliée à Anahata Chakra, le Chakra du cœur. Sa pratique attire irrésistiblement le mental à l'instant présent... Elle rappelle à l'âme l'état de pureté originelle, l'amour inconditionnel. Elle développe la présence à la Conscience, avec un grand « C » Elle instille en nous Paix et Amour. Elle relie l'individu au macrocosme et au Divin...</p> <p><b>INSP : ouvrir lentement le lotus</b>  <b>EXP : laisser le Lotus se refermer</b></p>



**Marjariasana**  
(Chat / vache)  
5 cycles INSP / EXP

- 4 pattes, garder les bras tendus
- Inspirer : creuser le dos sans forcer et dégager la poitrine.
- Expirer : Arrondir tout le dos et rentrer le ventre  
→ Bien arrondir les omoplates et rétroverser le bassin.



**Parighasana**  
**(Étirement intense du flanc)**  
5 respirations profondes de chaque côté

- Dressé sur les genoux, tendre une jambe sur le côté (ou jambe pliée en ouvrant bien le genou)
- Ouvrir le flanc en se penchant en direction de la jambe tendue.
- Bien rester de profil, rentrer le ventre et allonger la taille.
- Viser l'ouverture du flanc, de la cage thoracique et de la hanche, sans forcément aller trop bas vers la jambe.



**Anahatasana**  
(Posture du chakra du Coeur)  
6 à 8 respirations profondes

- Dressé sur les genoux, garder le bassin au-dessus des genoux (ni trop en avant, ni en arrière)
- Avancer les mains au sol comme pour aller déposer le centre de la poitrine sur le sol devant soi. Garder les bras tendus.
- Attention : légèrement rétroverser le bassin !



**Ardha setu bhandasana  
en dynamique**

4 à 5 cycles INSP / EXP

- Allongé sur le dos, les pieds à plat, genoux replié, talons juste en dessous des genoux :
- En inspirant : pousser dans les jambes pour monter le bassin vers le ciel + étirer les bras vers l'arrière. Maintenir quelques instants poumons pleins.
- En expirant : revenir par le même chemin, synchroniser souffle et mouvements.



**Ardha setu bhandasana  
statique**

6 à 8 respirations profondes

- Maintenir la posture du demi-pont en statique.
- Entrelacer les doigts derrière le bassin si c'est possible, sans écarter les genoux plus que largeur de bassin.
- Ouverture de la partie avant du bassin.
- Laisser les épaules s'éloigner des oreilles.



**Ardha Jathara Parivritti  
(Torsion)**

6 à 8 respirations profondes

- Déplacer le bassin du côté opposé à la torsion
- Tenir la posture en statique, en relâchant bien le bas du dos.



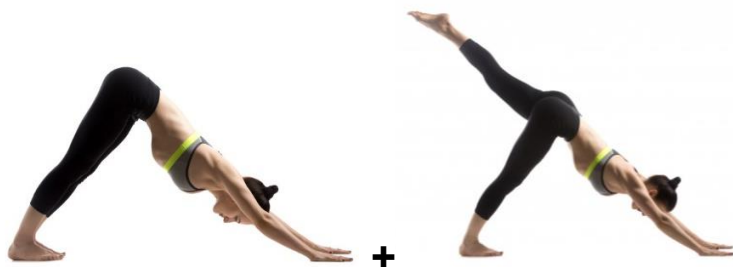
**Ardha Salabhasana  
(Demi sauterelle)**

3 fois de chaque côté

- Sur le ventre, maintenir : les bras tendus vers l'arrière, l'intérieur des épaules et le menton au sol, ainsi que le bassin parallèle au sol.
- Lever une jambe en INSP aussi haut que possible.
- Garder la Jambe haute pour un cycle de respiration, EXP / INSP, puis :
- Exp et laisser la jambe descendre pour changer de côté.

	<p><b><u>Ardha Darunasana</u></b> <b>(Demi Arc)</b></p> <p>6 à 8 respirations profondes de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le ventre, replier une jambe et attraper la cheville si possible avec la main opposée (ou utiliser une sangle ou une ceinture)</li> <li>- Garder le bassin parallèle au sol</li> <li>- Chercher à tendre la jambe pour ouvrir l'épaule et la poitrine.</li> <li>- Elever la posture</li> <li>- Regard devant soi et maintenir libre au sol pour stabiliser la posture.</li> </ul>
	<p><b><u>Darunasana</u></b> <b>(Arc)</b></p> <p>6 à 8 respirations profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Replier les 2 jambes et saisir les chevilles.</li> <li>- Les jambes veulent se tendre et la posture s'élève : tête dans l'axe ou bien le regard vers le ciel.</li> <li>- Les côtes basses restent au sol et les jambes montent plus haut que la tête.</li> <li>- Maintenir en imaginant que « c'est léger ».</li> </ul>
	<p><b><u>Yoga mudra en diamant</u></b></p> <p>6 à 8 respirations profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de Balasana, la posture de l'enfant, entrelacer les doigts derrière le bassin.</li> <li>- Laisser monter les bras à la verticale tout en gardant les fesses aux talons.</li> </ul>

*Enchaîner les 3 prochaines postures pour réaliser 1 côté puis l'autre*



**Ado Mukha Svanasana**  
(Chien tête en bas)

6 à 8 respirations

- Pousser les fesses vers le haut et l'arrière, étirer le dos, et laisser descendre les talons au sol.
- Le ventre est rentré.
- Puis lever une jambe en gardant le bassin parallèle au sol pour venir placer le pied entre les mains et enchaîner les 2 prochaines postures.



**Virabhadrasana 1**  
(Guerrier I)

8 à 10 respirations

- Jambes pliées à 90° et jambe arrière tendue (pied ouvert à 90°).
- Redresser le buste et étirer les bras vers le ciel.
- Ouvrir la poitrine et regarder vers le haut.
- Garder le pied arrière bien à plat autant que possible, et le bassin bien de face.



**Utthita Trikonasana**  
(Triangle)

12 respirations de chaque côté

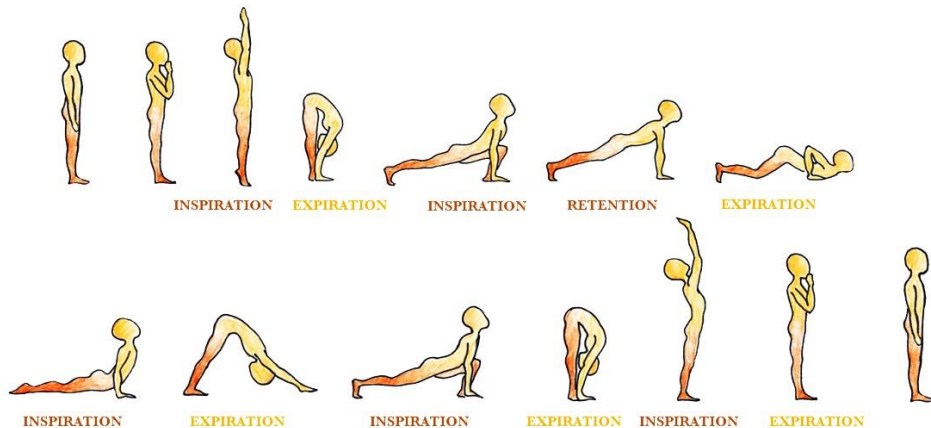
- Tendre les jambes et replacer le bassin et les épaules de profil.
- En gardant la taille longue et étirée des 2 côtés, descendre vers la jambe avant.
- Les bras sur une même ligne, regard vers le ciel.



**Dvikonasana**  
(Le double angle)

6 à 8 respirations  
profondes

- Les jambes tendues et espacées largeur de bassin, entrelacer les mains derrière le bassin.
- INSP : étirer le buste vers le ciel
- EXP : se pencher vers l'avant et maintenir la posture plusieurs respirations.



**Surya Namaskar**  
Salutation au soleil

4 à 5 cycles

- Pratiquer à son rythme cette série de salutations avec INSP et EXP avec chaque mouvement.



Musique de la relaxation finale :

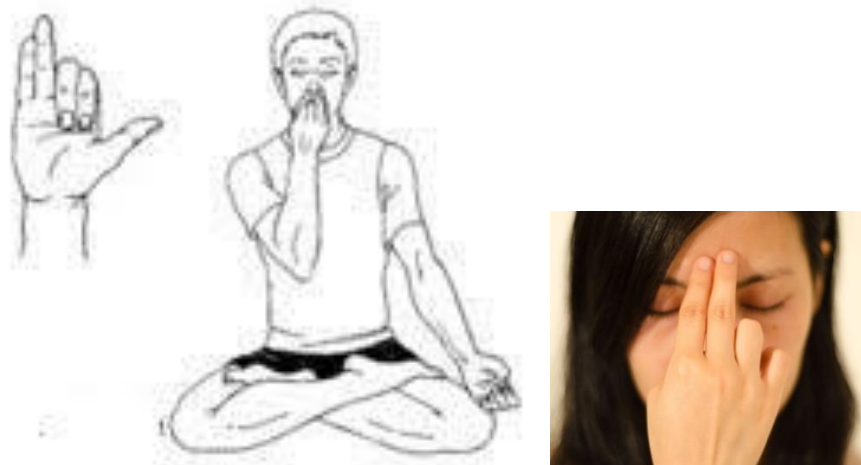
<https://www.youtube.com/watch?v=cFGHAavFlug>

« Sri Krishna Govinda Hare Murare  
He Natha Nayarana Vasudeva »

**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



**Nadhi Shodhana**  
(Respiration alternée)

**4 / 5 mn environ ou plus**

- En assise confortable, le dos droit bien droit et tête dans l'axe vertébral, épaules basses :
- EX / IN par la narine Gauche
- puis EX / IN par la narine droite
- Continuer....
- Si confortable, placer le compte :  
**IN : 4**  
**Suspension Poumon plein : 8**  
**EX : 8**