

Thème : « Equilibre & Gravité »

Niveau : Tous niveaux (=> choix des options)

Durée : 1H30 environ

Précautions :


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

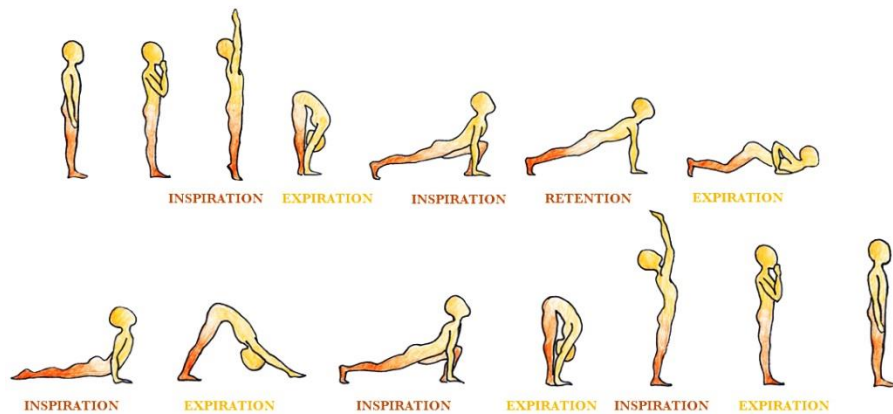
Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle.

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>Si confort et habitude :</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). <p>Brahmananda Swaroopa : https://www.youtube.com/watch?v=zch-IM1_ECY</p> |



SURYA NAMASKAR
(Salutation au soleil)

5 à 6 cycles (G+D)

- Commencer lentement pour assouplir le corps et accueillir le souffle en douceur, prendre son temps.
- Accélérer lorsque les articulations et les muscles commencent à s'échauffer.
- Synchroniser le souffle et le mouvement.



Variations de Pawanmuktasana

(Libération des vents)

2x Gauche puis Droite
2x avec les 2 genoux

- Départ sur le dos, les genoux sur la poitrine.
- Saisir un genou à 2 mains, épaules basses puis tendre l'autre jambe au sol, talon sur le tapis et pied flex.
- Insp : Tête au sol, auto-grandissement
- Exp : décoller tête et épaules, front contre genou
- Répéter D et G puis les 2 genoux ensemble.



Supta Baddha Konasana

(Angle étiré couché)

8 à 10 respirations profondes

- Les jambes pliées et les plantes de pieds en contact, laisser les genoux tomber sur les côtés.
- Rapprocher les talons du périnée pour plus de sensation d'étirement à l'intérieur des cuisses.
- Chercher la sensation dans le bassin et les hanches.



Eka pada ardha setubandhasana
(Demi-pont sur un pied)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

Avec une brique, un ballon ou un coussin maintenu serré entre les cuisses.

- Départ sur le dos identique au demi-pont.
- Pieds largeur de bassin, bras le long du corps, épaules basses et nuque longue.
- Décoller le bassin, et une fois installé dans la posture décoller une jambe pour la placer dans l'axe du corps.
- Garder le bassin parallèle au sol, maintenir l'équilibre, respirer longuement → puissance dans le pied d'ancrage.

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



Pasasana 1 en assise
(Pose de la prière)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- En assise, tendre une jambe devant soi, pied actif et flèche : la jambe est tonique.
- Les 2 ischiens restent au sol (bassin bien ancré), pour replier l'autre jambe et poser le pieds à plat au sol, pas trop proche de la jambe tendue : Garder une largeur de hanche entre le pied au sol et la jambe tendue.
- Passer un bras derrière soi, en passant par l'intérieur du genou plié. Se tourner par-dessus la jambe tendue et si possible saisir les mains dans le dos (sinon 1 main repousse le sol).



Eka pada mukha pascimottanasana
(La pince assise 1 jambe pliée)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Déposer ensuite le genou plié au sol (les 2 genoux très proches cette fois) et le cou de pied au sol à côté du fessier.
- Garder l'ancrage du bassin pour ne pas basculer d'un côté, puis étirer les bras vers le ciel en allongeant le dos.
- A partir des hanches, se pencher en avant sur la jambe tendue.
- Les épaules restent à la même hauteur.



Vira Tolasana
(Appui sur les cou-de-pied)

6 à 8 respirations profondes

- Départ en Vajrasana, assis sur les talons
- Cou-de-pied étirés sur le sol.
- Basculer le poids du corps et donc le centre de gravité, vers l'arrière tout en maintenant le dos droit (abdominaux engagés).
- Décoller les genoux, les saisir avec les mains.
- Maintenir la posture en appui sur les cou-de-pied.

➔ Assouplissement des chevilles.



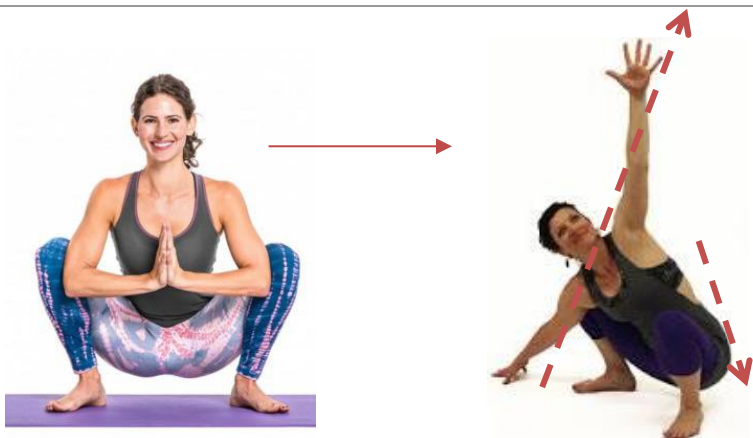
Kagasana
(Corbeau)

6 à 8 respirations profondes dans chacune des 2 postures

- Accroupi, pieds et genoux serrés.
- Monter tout d'abord sur les orteils, le plus haut possible et plaquer les genoux contre soi en les maintenant avec les bras.
- Trouver son équilibre, garder la posture et maintenir le regard sur un point fixe.

Puis :

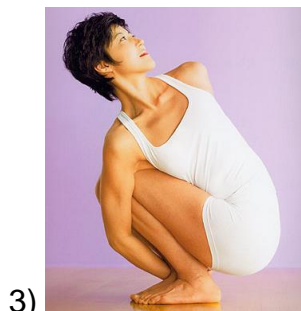
- Déposer les talons au sol.
 - Si impossible : placer une petite épaisseur sous les talons (pas trop hauts !).
 - Trouver là aussi son équilibre, avec un centre de gravité très bas et vers l'arrière.
 - Respirer longuement et laisser les chevilles, genoux et hanches s'assouplir.
- ➔ Garder le dos le plus droit possible.



Malasana en Torsion
(La guirlande)

6 à 8 respirations profondes

- Venir s'accroupir, en espaçant les pieds de manière à garder les pieds à plat au sol (ou rouler une couverture sous les talons) !
- Etirer le dos et ouvrir la poitrine pour bien se redresser.
- En passant par l'intérieur d'un genou, poser une main au sol (le plus loin possible sur le côté) et étirer l'autre vers le ciel en suivant cette main du regard
→ Rester plusieurs respirations et changer de côté.



Pasasana 2
« Posture avancée »
(Pose de la prière)

6 à 8 respirations profondes de chaque côté

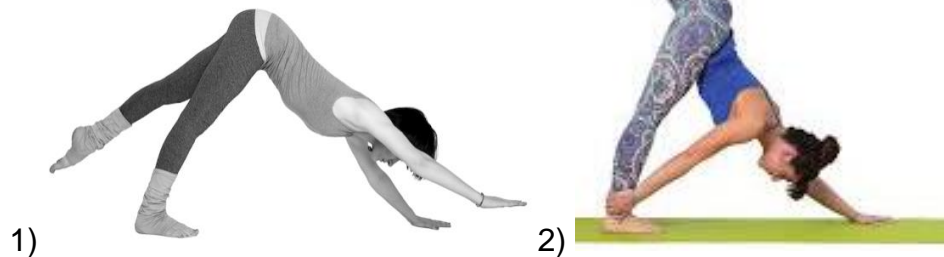
TUTORIELS ici pour Pasasana posture « avancé » :

<https://www.youtube.com/watch?v=BmJTI4cY1vc>

<https://www.youtube.com/watch?v=gyLkEVt5zGA&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=eAnENBOPkU&t=17s>

| | | |
|--|---|--|
| <p>INSPIRATION</p>  <p>EXPIRATION</p>  | <p><u>Kumbhakasana + Urdhva mukha svanasana</u> (Planche + chien tête en haut)</p> <p>6 cycles INSP / EXP</p> | <ul style="list-style-type: none"> - A 4 pattes, étirer une jambe puis l'autre derrière soi de manière à se placer dans la planche. - Bassin rétroversé, ventre rentré, la zone des omoplates non arrondies, nuque étirée. - INSP : laisser le bassin descendre vers la sol, ouvrir la poitrine en dégageant les épaules : le regard monte. - EXP : Revenir en planche. <p>→ Continuer en allongeant le souffle.</p> |
|   | <p><u>Dhanur marjariasana</u> (Chat combiné avec l'arc)</p> <p>6 à 8 respirations de chaque côté</p> | <ul style="list-style-type: none"> - A 4 pattes, décoller une jambe, et saisir le pied avec la main opposée. - La jambe repliée et très active, c'est le pied qui tracte le bras tendu et ouvre l'épaule vers l'arrière. - Maintenir le bassin parallèle au sol. <p>→ Stabilité et puissance pour rendre la posture légère.</p> |
|  | <p><u>Ado mukha svanasana</u> (Chien tête en bas)</p> <p>+/- 10 respirations</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Former un V inversé, bras tendus et dos étiré en repoussant les fesses vers le haut et l'arrière. - Si possible les jambes sont tendues et les talons au sol. - Le Ventre est rentré, fermeture maximum de l'angle abdomen/haut des cuisses. <p>→ Ouverture des épaules et étirement du dos prioritaire, <u>puis</u> laisser descendre les talons.</p> |



Eka pada eka hasta ado mukha svanasana

(Chien tête en bas sur 1 jambe et 1 main)

6 à 8 respirations de chaque côté

- A partir de « Ado mukha Svanasana » précédent, décoller un pied et la main opposée de quelques centimètres tout en maintenant le corps en équilibre : ventre rentré.
- Trouver et maintenir l'équilibre.

OPTION AVANCEE :

- En fonction des possibilités, tendre la jambe plus ou moins haut + saisir la jambe au sol avec la main décollée (au plus proche de la cheville).

→ Le bras tendu au sol est puissant et bien tendu !



Eka pada indudalasana
(Etirement latéral intense sur une jambe)

6 à 8 respirations de chaque côté

- Debout pieds joints et jambes tendues.
- Etirer les bras au-dessus de soi et saisir le poignet droit avec la main gauche.
- Pousser le bassin à droite, tout en se penchant vers la gauche.
- Etirer le flanc exposé au maximum en restant parfaitement de profil, sur un plan comme adossé contre un mur.
- Garder la posture pour décoller la jambe gauche tendue du sol.

→ Maintenir l'équilibre dans cette posture d'étirement du flanc sur une jambe, avant de changer de



1)



2)



3)

Ardha Chandrasana
(Demi-lune)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Utiliser une brique pour prendre appui au sol devant soi.
- Tendre la jambe d'appui, et lever l'autre jambe à l'horizontal.
- Bassin et épaules parfaitement de profil.
- Les bras si possible, l'un au-dessus de l'autre sur une même ligne verticale.

TUTORIEL ICI :

<https://www.youtube.com/watch?v=haRAb8sxnbo>



Parivrtta Ardha Chandrasana
(Demi-lune en torsion)

6 à 8 respirations profondes de chaque côté

- Utiliser une brique pour prendre appui au sol devant soi.
- Tendre la jambe d'appui, et lever l'autre jambe à l'horizontal.
- Bassin face au sol, chercher à placer les épaules l'une au-dessus de l'autre.

DEMO ici :

- https://www.youtube.com/watch?v=zLsY8xzti_k
- https://www.youtube.com/watch?v=gR0XGA0_ZeY
- <https://www.youtube.com/watch?v=y7o7-sRHgFY>



Vrikshasana
(L'arbre)

10 respirations de chaque côté

- Bien ouvrir le genou plié sur le côté.
- Allonger le bas du dos.
- Bassin aligné et parallèle au sol.
- Se concentrer sur l'énergie montant à travers le corps à l'inspiration.
- Chercher toujours l'élévation sur l'expiration.
- Visage détendu, respirer avec fluidité.



ou



Sirsasana ou Tripode
(La posture sur la tête ou sa variante)

3 à 4 mn ou plus

En cas de difficultés :
Sarvangasana



- Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge.
- Les coudes sont au plus proches l'un de l'autre.
- Placer une couverture sous les épaules pour bien dégager la nuque.

TUTO pour le TRIPODE :

<https://www.youtube.com/watch?v=8llwdMUsbv4>

TUTO Pour SIRSASANA :

<https://www.youtube.com/watch?v=YTYqPUU5qkl>
<https://www.youtube.com/watch?v=ejpPDifQwA8>



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

Relaxation finale :

Om tare tuttare ture soha mantra

<https://www.youtube.com/watch?v=q4SreMzbWlY>



Nadi Shodhana
 (La respiration alternée par les narines)

4 à 5 mn 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

Mahamrityunjaya Mantra 108 fois

<https://www.youtube.com/watch?v=XXRcHfrL7SQ&t=1213s>



Méditation chantée

- En assise méditative, chanter le Mahamrityunjaya mantra jusqu'à 108 fois (paroles dans le lien youtube ci-joint).