

Thème : « Postures : aller vers le PRANAYAMA »

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>KAPALABHATI</u></p> <p>2 mn</p> <p>→ Mais faire 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>« Le Pranayama correspond dans les Yoga Sūtra de Patañjali au quatrième membre du Yoga.</p> <p><u>Prāṇayāma</u> est la discipline du souffle au travers de la connaissance et le contrôle du Prāna, (énergie vitale universelle).</p> <p>Ce terme désigne encore un mouvement respiratoire orienté vers le souffle vital qui le précède et le soutient. »</p>

<p>Inspir + Rétention Poumons pleins</p>		<p>BARATAGE sur rétention Poumons pleins : rentrer le ventre et le relâcher autant de fois que possible</p>	<p>Préparation respiratoire 1 BARATAGE DU VENTRE SUR POUMONS PLEINS</p>	<p>Apnée, Rétention poumons Pleins : → Monter/descendre le diaphragme → Relâcher/rentrer le ventre</p>
			<p>3 fois <u>POUMONS PLEINS</u></p>	

	<p>Préparation respiratoire 2 LAULIKA MUDRA (Inspiration du Natha Yoga)</p>	<p><i>Explication complètes ici (en français) :</i> https://www.natha-yoga.com/technique%20mois%20janvier%20202006.htm</p>
		<p>+ Animation Vidéo :</p>  <p>Laulikimudra2.wmv</p>
<p>3 fois le geste <u>POUMONS VIDES</u></p>		

Enchaîner les 3 prochains groupes de postures en dynamique : INSP / EXP

<p>INSP</p>	<p>EXP</p>	<p><u>KUMBHAKASANA & URDHVA MUKHA SVANASANA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alternier les 2 postures + maintenir le ventre (ne pas laisser le dos se creuser dans la planche et former une ligne avec tout le corps, y compris l'arrière de la tête). - Chercher la longueur maximum de la colonne vertébrale. - Bras tendus et épaules basses.
		<p>6 répétitions INSP / EXP</p>	

INSP



EXP



URDHVA MUKHA SVANASANA & ADO MUKHA SVANASANA

6 répétitions INSP / EXP

- Alternier les 2 postures, en gardant les bras tendus (mais se permettre de plier les jambes dans la transition si inconfort du bas du dos).
- Prendre le temps de laisser les talons descendre et d'étirer le dos en poussant dans les mains pour la posture du chien tête en bas.

INSP



EXP

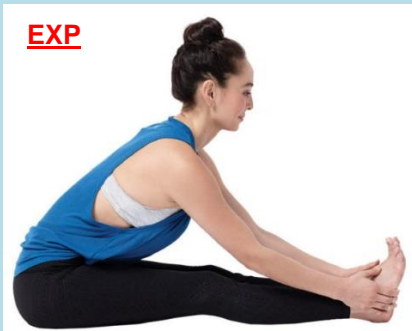


PLANCHE ARRIERE & PASCHIMOTTANASANA

6 répétitions INSP / EXP

- Garder les jambes tendues dans les 2 postures
- Pieds actifs et dynamiques (pointés et fléchés en alternance).
- Ouvrir la poitrine et pousser le bassin très haut dans la planche arrière en maintenant la tête.

Enchaîner les 4 prochaines postures pour un côté, puis pour l'autre



JANU SIRSASANA
(La tête au genou)

6 à 8 respirations profondes de chaque côté

- En assise, un genou plié, le pied remonté à l'intérieure de la jambe restée tendue : laisser descendre le genou au sol.
- Etirer le dos pour descendre bien en face de la jambe tendue, en gardant le dos le plus droit possible (on descend à partir de la hanche)



**PARIVRTTA JANU
SIRSASANA**

(La tête au genou en torsion)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Puis placer un coude au sol à l'intérieur de la jambe tendue, et tourner le buste de manière à le présenter vers le ciel et essayant de tourner les 2 épaules. (Voir aussi options ci jointes)
- Ouvrir le flanc exposé et respirer profondément dans cette zone.
- Laisser toujours le genou descendre vers le sol.



VAKRASANA

(Torsion assise simple)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Remonter le genou de la jambe pliée et déposer le pied au sol à l'intérieur de la jambe tendue.
- Garder les 2 fessiers au sol, et se dresser sur les ischions.
- Tourner tout autour de la colonne vertébrale bien étirée, pour passer un bras à l'extérieur du genou plié (en passant par-dessus).
- Prendre très peu appui sur la main arrière (juste un maintien pour garder le dos droit !)



BHUNAMANASANA
(Le salut à la Terre)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

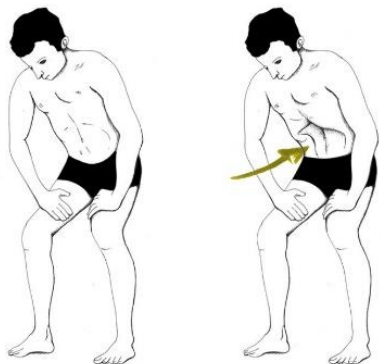
- Tendre les 2 jambes à nouveau, et étirer le dos.
- Lentement, tourner le buste en passant par-dessus les 2 jambes tendues pour placer 1 main pour la 2^{ème} si possible, au sol derrière soi.
- Regarder au sol derrière soi et si possible le front sera au sol (option très avancée).
- Essayer de garder les 2 pieds à la même hauteur et allonger la taille !



PASCHIMOTTANASANA
(La Pince)

10 respirations profondes

- 2 Jambes tendues et actives, pieds flèxes.
- Etirer le dos pour se pencher vers l'avant et saisir les jambes où c'est possible pour soi.



UDDYANA BANDHA
(La ligature du ventre)

3x PV (BK)

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

- 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 (verrou périnée) et Jalandhara Bandha (verrou gorge).
- Rester PV autant de confortable.
- Relâcher le ventre pour se redresser et IN.

Enchaîner les 4 prochaines postures pour un côté, puis pour l'autre



VIRABHADRASANA II
6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Un large espace entre les 2 pieds, 1 jambe tendue et une jambe pliée à 90° : hanches et poitrine bien ouvertes et de profil.
- Puissance dans les ancrages.
- Les bras tendus et parallèles au sol, regard fixé sur le bout des doigts, épaules basses.



VIRABHADRASANA II INVERSE
6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Idem en plaçant une main sur la jambe arrière (le plus bas possible), pour étirer l'autre bras vers le haut et l'arrière -- > Ouvrir le flanc et allonger la taille. Regard vers le ciel.
- LES JAMBES N'ONT PAS BOUGEES par rapport à la posture précédente.**



UTTHITA TRIKONASANA
(Posture du triangle)
6 à 8 respirations
profondes 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.



**PARIVRITTA UTTHITA
TRIKONASANA**
(Triangle en torsion)

6 à 8 respirations
profondes de chaque côté

- Ancrer le pied arrière, les 2 jambes tendues
- Chercher à aligner les épaules l'une au-dessus de l'autre.
- Allonger la taille au maximum.
- Ne pas décoller le pied arrière !



PADOTTANASANA
(2 jambes tendues, tête au sol)

6 à 8 respirations
profondes

- Pieds largement écartés/ orteils légèrement tournés vers intérieur/ Jambes tendues/ dos droit.
- Poser les mains au sol ou le sommet du crâne entre les 2 pieds.



BHUJANGASANA
(Le cobra)

3 x en dynamique puis
6 à 8 respirations en
statique

- 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 !



SHALABASANA
(Sauterelle variation)

6 à 8 respirations

- 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)

6 à 8 respirations en statique

- 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



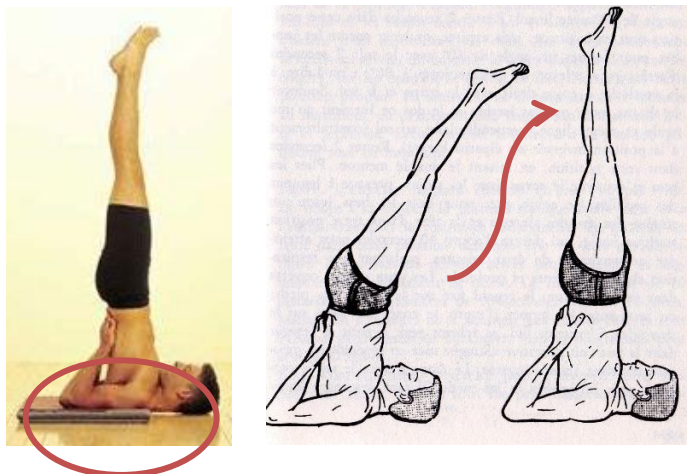
HALASANA
(La Charrue)

10 respirations profondes

- 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.

Tutoriel ici pour placer la couverture sous les épaules dans les postures inversées :

<https://www.youtube.com/watch?v=4GzumJNXW88>



SARVANGASANA
(Posture sur les épaules
Aménager avec une couverture)

2 à 3 mn

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



<https://www.youtube.com/watch?v=59pHvEbhhWY>

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.



UJJAYI ANULOMA

12 cycles

IN : Ujjayi - EX : G
IN : Ujjayi - EX : D

Mahamrityunjaya Mantra 108 fois

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



MEDITATION CHANTEE

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