

Thème : « Ajna chakra (6^{ème} chakra) – Intuition et Perception »

Niveau : Tous niveaux (=> choix des options)

Durée : 1H15 environ

Précautions :

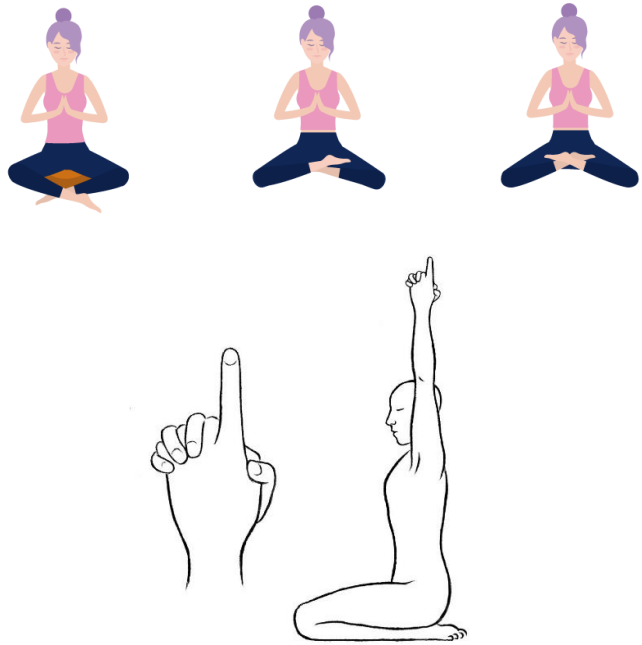
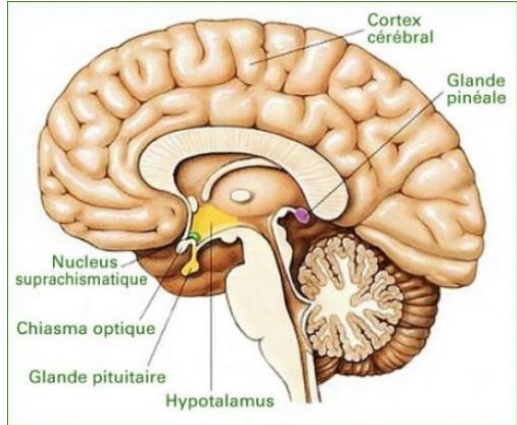
Voici une séance de Yoga complète, à pratiquer à la maison.

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>Mantra « OM » x3</p> <p><u>Kapālabhāti</u> <u>En Vajrasana</u> <u>Avec Kali mudra</u></p> <p>Environ 3 mn</p> <p>→ Faire moins longtemps si trop asséchant ! Préférer un cycle de 50 Expirations environ. Puis répéter 2 à 3x</p>	<p>- EX puissante et vive par les 2 narines en même temps. Le ventre est rentré, comme « pompé » vers la colonne sur chaque EX.</p> <p>- INS se « fait toute seule » sans forcer, le ventre se relâche.</p> <p>- Rythme d'environ 1 EX/seconde. CV bien droite, épaules dégagées, mains en Gyan Mudra (pouce et index en contact).</p> 



Balasana
 (Posture de l'enfant)
 10 à 12 respirations
 profondes

- Assis sur les talons, pieds et genoux joints si possible, arrondir le dos et déposer le front au sol devant soi.
- Bras relâchés vers arrière, détendre les omoplates, les épaules, les coudes.
- Respiration abdominale.
- Se concentrer sur la zone du centre de la tête.



**Etirements debout en
demi-lune**
 3 respirations profondes
 dans chaque posture

- Ancrage des pieds au sol dans les points d'appui et les jambes toniques. Colonne vertébrale érigée.

INSP : Des talons à AJNA
EX : de AJNA aux talons

+



Tadasana
 (La Montagne)
**INSP : Des talons à
AJNA**
**EX : de AJNA aux
talons**
 10 à 12 respirations
 profondes

Enchaîner les 5 prochaines postures pour le côté D puis le côté G



Asva Sanchalanasana
(Posture équestre)

6 à 8 respirations profondes

- Grand étirement, jambe arrière tendue. Reculer talon arrière et descendre le bassin.
- Genou avant est au-dessus de la cheville : regard devant soi.



Parivritta Asva Sanchalanasana
(En torsion)

6 à 8 respirations profondes

- Grand étirement de côté, jambe arrière tendue. Reculer talon arrière et descendre le bassin.
- Genou avant est au-dessus de la cheville : vers la main qui s'élève.
- Ouvrir la poitrine en plaçant les épaules l'une au-dessus de l'autre.
- Eloigner les épaules des oreilles.



Parsvakonasana
(L'angle étiré)

6 à 8 respirations profondes

- Poser le pied arrière à 90°, bien à plat.
- Genou avant à 90°.
- Prendre appui sur le genou fléchi ou poser la main au sol à l'intérieur du pied avant.
- Etirer au max tout le flanc exposé, du pied au bout des doigts + chercher à ouvrir la poitrine vers le plafond.



Transition en Asva
Sanchalanasana
Puis
Virabhadrasana III
(Guerrier 3)

6 à 8 respirations
profondes

- Ancrer la jambe d'appui, remonter la rotule, puis dégager la Jambe arrière.
- Basculer vers l'avant à partir de la hanche et gardant le bassin bien parallèle au sol, et le buste étiré : rentrer le ventre.
- Etirer tout le corps en ligne horizontale : Bien monter la jambe arrière à hauteur de fessier.
- Prendre un point fixe vers l'avant, mains jointes devant soi.



Kumabhasana
(La planche)

6 à 8 respirations
profondes

- 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.



Concentration en AJNA

Ado Mukha Svanasana
avec bolster sous le
front
(Chien tête en bas)

8 à 10 respirations

- Pousser les fesses vers le haut et l'arrière, étirer le dos, et laisser descendre les talons au sol.
- Le ventre est rentré
- Déposer le front sur un bolster, une couverture roulée ou une brique de Yoga.
- Se concentrer sur Ajna chakra et respirer calmement.



Concentration en AJNA

Utthita Uttanasana

8 à 10 respirations

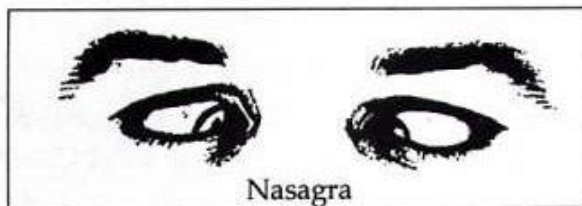
- Jambes tendues si possible et jointes, remonter les rotules, jambes toniques.
- Ancrer les talons et placer le bassin juste au-dessus des pieds.
- Allonger le dos pour rapprocher le ventre du haut des cuisses.
- Se concentrer sur Ajna chakra et respirer calmement.



Vrikshasana
(L'arbre)

12 respirations de chaque côté

- Bien ouvrir le genou plié sur le côté.
- Allonger le bas du dos.
- 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.



Vajrasana
(Le diamant)

+

DRISHTIS :

SHAMBAVI MUDRA & NASAGRA

20 respirations environ
au total

- Assis sur les talons, les mains dans le giron
- Respirer calmement et lentement
- Shambavi mudra durant 10 respirations
- Nasagra durant 10 respirations

Cf Une méditation avec Shambavi mudra :

<https://www.youtube.com/watch?v=RA5F8qMK64I>



OU



Dauphin

Ou

Sirsasana
(posture sur la tête)

15 à 20 respirations
environ

- Allonger le dos en poussant bien les coudes dans le sol.
- Ne pas « s'affaler » dans les articulations des épaules.
- Monter les ischions
- Descendre les talons

Ou

- Posture sur la tête si maîtrisée.

  	<p><u>Ardha Matsyendrasana</u> (Torsion vertébrale assise)</p> <p>Avec chant du OM prolongé → 6 fois de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chant du OM qui part du Muladhara. Remonter la conscience pendant le chant, vertèbre après vertèbre jusqu'à AJNA CHAKRA. - Auto-grandissement de la colonne vertébrale au fur et à mesure du Om, avec la conscience énergétique qui remonte de même.
 	<p><u>Bhuchari Mudra</u></p> <p>10 mn en tout</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fixer le bout du petit doigt sans ciller → 5 mn - Fixer le même point en ayant relâché la mudra → 5 mn
	<p><u>Savasana Final</u></p> <p>10 mn environ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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