

**Thème :** Hatha Yoga de solstice d'été : Joyaux de la lumière

**Niveau :** Tous niveaux

**Durée :** 1H30 environ

**Précautions :**


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

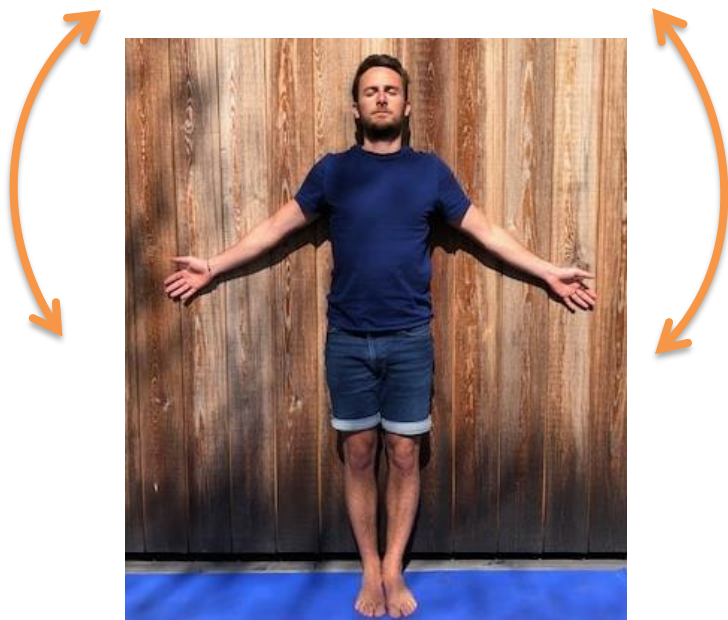
Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle.

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 ; G = gauche ; D = droite ; cv = colonne vertébrale ; RPP : rétention poumon plein

Dessin posture/pratique	Nom	Description
	<p>Mantra « <b>OM</b> » x3</p> <p>+</p> <p><b>SURYA BEDHA</b> (Respiration solaire) <b>X 7 cycles</b></p> <p>+</p> <p><b>KAPALABHATI</b> <b>(respiration de feu)</b> <b>2 cycles x 50 à 75</b> <b>expirations</b></p>	<p><b>SURYA BEDHA</b> (respiration solaire) avec <b>Surya Mudra</b> :</p> <p>IN Droite, RPP aussi long que confortable puis EX : Gauche.</p> <p><b>Avec la visualisation de la lumière en Ajna Chakra (centre des sourcils) et répétition du Bija RAM mentalement.</b></p> <p><b>KAPALABHATI</b> (respiration de feu)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EX puissante et vive par les 2 narines en même temps</li> <li>- Le ventre est rentré, comme « pompé » vers la colonne sur chaque EX</li> <li>- INS se « fait toute seule » sans forcer, le ventre se relâche. Rythme d'environ 1EX/seconde</li> </ul> <p><b>Visualisation de la lumière en Nabhi (nombril), comme un soleil, et répétition du Bija RAM mentalement.</b></p>



**RESPIRATION EN TADASANA**  
**(Avec les bras)**

3 cycles lents

- En douceur, conscience et sensibilité.
- Lever les bras en INSP jusqu'à joindre les mains en Anjali mudra, au-dessus de soi.
- Les redescendre lentement en EXP.

**ANJALI MUDRA :**



**INDUDALASANA**  
Étirement debout en demilune

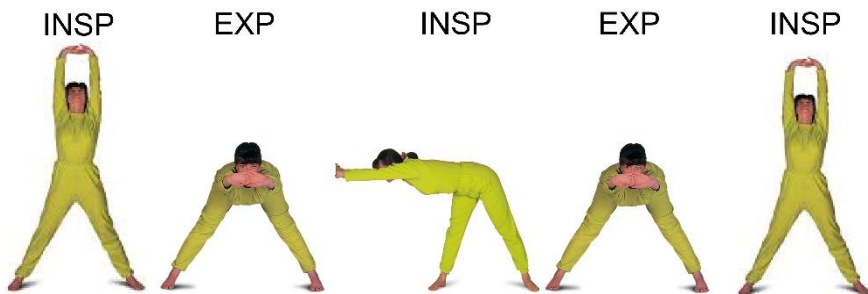
1 mn de chaque côté

- 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.

**KATI CHAKRASANA 1**



**KATI CHAKRASANA 2**



**KATI CHAKRASANA**  
**1 et 2**

1) 3 fois de chaque côté

2) faire 2 cycles (D+G) complets

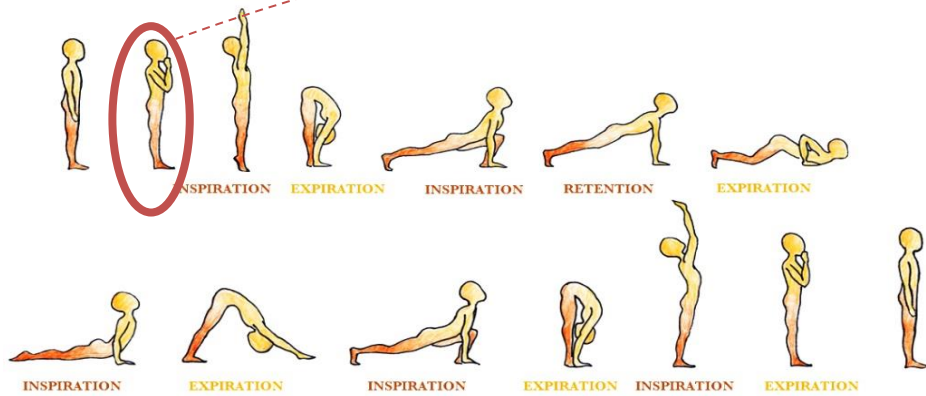
**KATI CHAKRASANA 1**

- Placer la main droite sur l'épaule gauche, par devant, et la main gauche vers la hanche droite, en passant le bras par derrière.
- Tourner le buste à gauche, reculer l'épaule gauche et avancer l'épaule droite.
- Respirer : garder la posture immobile. Pour terminer : après une longue expiration, tenir la posture poumons vides quelques secondes. Puis, dès que vient l'envie d'inspirer, libérer les bras et laisser le corps revenir de face. Faire ensuite l'autre côté.

**KATI CHAKRASANA 2**

- Joindre les doigts des mains devant soi et tourner les paumes vers l'avant (Pendant tout l'exercice, garder les yeux fixés sur les doigts entrelacés)
- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête.
- Expirer en penchant le buste et les bras en avant jusqu'à l'horizontale.
- Pendant le mouvement suivant, les bras et le dos doivent former une ligne droite.
- Inspirez en tournant le haut du corps lentement vers la gauche.
- Revenez vers le centre en expirant.
- Inspirez en vous redressant.
- Expirez, abaissez les bras et revenir à la position de départ.
- Répéter l'exercice de l'autre côté pour faire un cycle complet.

	<p><b><u>UDDYANA BANDHA</u></b> (La ligature du ventre)</p> <p>3x PV (BK)</p> <p>Tutoriel ici si besoin : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uwvX4okRZ28">https://www.youtube.com/watch?v=uwvX4okRZ28</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>avec Mulabandha (verrou périnée) et Jalandhara Bandha (verrou gorge).</li> <li>- Rester PV autant de confortable.</li> <li>- Relâcher le ventre pour se redresser et IN.</li> </ul>
	<p><b><u>AGNISARA</u></b> (Le barattage du ventre)</p> <p>3x PV (BK)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Même principe que précédemment, mais sur la rétention poumons vides, sortir et rentrer le ventre comme pour un massage abdominal.</li> <li>- Garder poumons vides autant que confortable pendant que le ventre sort et rentre.</li> <li>→ Ne pas forcer</li> </ul>
	<p><b><u>SURYA NAMASKAR</u></b> (Salutation au soleil)</p> <p>2 cycles lents en douceur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Commencer par 2 cycles lents en douceur.</u></b></li> <li>- Prendre le temps d'amples respirations avec chaque mouvement.</li> </ul>



**SURYA NAMASKAR**

Avec les « Bija Mantras » lorsque les mains sont jointes en Namaskar, avant chaque cycle.

6 cycles  
Plus dynamiques

Continuer les cycles et réciter à haute voix :

**OM**  
**HRAM**  
**HRIM**  
**HRUM**  
**HRAIM**  
**HRAUM**  
**HRAHA**



**PRAPADA UTKATASANA**  
(Posture puissante sur les orteils)

4 à 6 respirations  
profondes

- Debout les pieds joints, étirer les bras au-dessus de soi, et commencer à plier les genoux tout en décollant les talons du sol.
- Descendre le bassin comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire.
- Monter les talons aussi haut que possible.
- Étirer le dos, dans toute sa longueur, en gardant la nuque longue et en absorbant un peu le ventre.



Enchaîner les 3 postures suivantes pour côté D puis côté G



**PARSVOTTANASANA**

4 à 6 respirations profondes

- Les jambes espacées de manière à garder les pieds à plats et les jambes tendues.
- Bassin bien de face, prendre un coude dans chaque main derrière le dos pour ouvrir les épaules et la poitrine + allonger le dos.
- Descendre vers la jambe avant en amenant d'abord le ventre vers la cuisse.
- Ne pas laisser le dos s'arrondir.
- Si possible descendre plus bas progressivement.



**PARIVRTTA UTTHITA TRIKONASANA**  
(Le triangle en torsion)

4 à 6 respirations profondes

- 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 !



**NAMASKAR PARIVRTTA  
PARSVAKONASANA**

4 à 6 respirations  
profondes

- Plier la jambe avant et éloigner le pied arrière si nécessaire pour garder le genou au-dessus de la cheville.
- Si possible le genou arrière est décollé, sinon le poser au sol.
- Passer un coude à l'extérieur du genou plié et les mains jointes en Anjali mudra. Aligner les avants bras et dégager les épaules.
- Torsion en allongeant la taille.



**PRASARITA  
PADOTTANASANA**

→ Avec extension des bras

6 à 8 respirations  
profondes

- Les jambes tendues et espacées largement, 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 ne relâchant bine la tête.



**UTTHITA UTTANASANA**  
(Pince debout)

2 mn environ

- Jambes tendues, si possible, et jointes, remonter les rotules, jambes toniques.
- **Voir les différentes options de placement**
- 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.



**MALASANA**  
(La guirlande)

→ Avec « **Palming** » sur les yeux

2 mn environ

- Accroupi, pieds espacés, sans décoller les talons, descendre le bassin en gardant le dos droit (utiliser une couverture roulée, ou un coussin sous les pieds au besoin)
- Détendre un peu les épaules et placer les mains sur les yeux sans appuyer après avoir frotté les paumes l'une contre l'autre.
- Visualiser de la lumière en AJNA, au centre des sourcils.



**NAVASANA court**  
Puis  
**ARDHA NAVASANA**  
(Le bateau)

1 à 2 mn

- Court et en douceur :
- Placer les pieds au sol devant soi
- Allonger le dos en rentrant le ventre, pour basculer vers l'arrière sur les ischions : en maintenant le dos droit.
- D'abord tendre les jambes
- Puis plier les jambes en demi Navasana pour maintenir quelques instants de plus, yeux fermés.





**DVIPADAPITTHAM**  
**Variation en mouvements**  
**très lents**

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.



**APANASANA**

2 ou 3 mn

- Allongé sur le dos, saisir les genoux repliés sur la poitrine.
- Menton proche de la gorge.
- Relâcher les épaules et le bas du dos.
- Détente dans la région du nombril.
- Respirer amplement.



**NAUKASANA**  
**(La barque)**

Monter, puis 3 grandes respirations complètes dans la posture

- Décoller le buste et les jambes tendues le plus haut possible. Le dos reste long.
- Rentrer le menton vers la gorge, nuque étirée.
- Ouvrir les épaules et la poitrine en étirant les bras vers l'avant et le haut.
- Garder les épaules éloignées des oreilles.



**ARDHA JATHARA  
PARIVRITTI**

(Torsion du ventre)

2 mn de chaque côté

- Déplacer le bassin du côté opposé à la torsion
- Tenir la posture en statique, en relâchant bien le bas du dos.
- Si possible mes épaules restent au sol.
- Chercher la détente, relâcher le poids du corps.
- Options : genoux pliés, une jambe tendue, ou 2 jambes tendues (voir photos jointes).





**VIPARITA KARANI**

→ Tenue prolongée

Si confortable 5 à 10 mn

- Utiliser un mur ou une chaise + des coussins ou un bolster, pour s'installer confortablement dans une posture inversée restaurative en VIPARITA KARANI.
- Prendre le temps de bien s'installer et rester ensuite dans l'immobilité et les sensations.
- Détente de la région du nombril.



**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.
- Placer au besoin un coussin sous les genoux.
- Relâcher tout le corps, abandonner tout le corps en contact avec le sol.

Relaxation lumière de Michèle Lefevre ici :  
<https://www.youtube.com/watch?v=QI2EDaMIZ20>

AJAI ALAI

<https://www.youtube.com/watch?v=ps43KwRm6pQ&t=898s>

ou

<https://www.youtube.com/watch?v=ODEJ-HIn9TY>



**Reprendre la  
MEDITATION CHANTEE**

- Chanter le mantra  
AJAI ALAI, mantra de paix et de guérison.

AJAI ALAI ABHAI ABAI

ABHU AJU ANAAS AKAAS

AGANJ ABHANJ ALAKH ABHAKH

AKAAL DEYAL ALEKH ABHEKH

ANAAM AKAAM AGAAH ADHAAH

ANAATHE PARMAATHE AJONI AMONI

NA RAAGE, NA RANGE, NA RUPE, NA REKHE

AKARMANG ABHARMANG AGANJE ALEKHE

En savoir plus sur ce mantra ici :

<https://blog.spiritvoyage.com/mantra-for-being-in-your-power-ajai-alai/>