

**Thème :** « Cultiver la paix, la joie, et nourrir le système nerveux »

**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

Type	Dessin posture/pratique	Nom	Description
Détente initiale / mise à plat		<p><b>Savasana</b></p> <p>« Accueil respiratoire »</p> <p>Environ 5 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Égaliser IN / EX, environ 5 s / 5 secondes =&gt; Type exercice de cohérence cardiaque. Utiliser audio pour se guider au besoin : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&amp;t=262s">https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&amp;t=262s</a></li> <li>- Transition avec les activités de la journée</li> <li>- Accueil des sensations, de l'état, faire un petit « état des lieux du corps et du mental » → rentrer dans la régularité du souffle</li> </ul>
		<p><u>Séquence d'étirement au sol</u> Réveil du corps</p> <p>→</p> <p>3 Cycles en dynamique + Tenue prolongée en croix, bras et jambes étirés 5 respirations profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'étirer plusieurs fois et <u>bailler</u>, puis en dynamique 3 x:</li> <li>- INS / EX s'étirer au centre, bras derrière la tête</li> <li>- INS / EX en demi-lune sur le côté D (ouverture du flanc et du côté exposé avec le souffle : Etirer le flanc jusqu'au talon).</li> <li>- INS / EX Bras et jambes étirées en croix, orteils vers le visage, doigts écartés, nuque longue -&gt; diffuser chaleur et visualiser expansion de la circulation générale jusqu'au extrémités du corps, et au-delà à partir du centre du cœur.</li> <li>- INS / EX Profondes en demi-lune sur le côté G, ouverture du flanc et du côté exposé avec le souffle.</li> <li>- Rester ensuite en croix + visualisation : pour 5 resp. profondes</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b><u>Thataka Mudra</u></b></p> <p>Avec Jalandhara B., Uddyana B. et Mulabandha</p> <p style="text-align: center;">3x PV (BK)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le dos, bras tendus et étirés derrière soi, paumes de mains retournées vers arrière. Jambes rassemblées et tendues, pieds « flexes », orteils vers le visage -&gt; étirer tout le corps.</li> <li>- IN libres et sur EX : maintenir RPV (BK) pour placer les 3 Bandhas, (Gorge/ Ventre/ Périnée) dans auto-grandissement.</li> <li>- Garder PV autant que confortable.</li> <li>- Relâcher un peu sur les IN</li> <li>- Répéter 2x puis relâcher</li> </ul>
 	<p style="text-align: center;">Mantra « <b><u>OM</u></b> » x3 + <b><u>Kapâlabhâti</u></b></p> <p style="text-align: center;"><i>Si confort et habitude :</i></p> <p style="text-align: center;">Environ 3 à 5 mn → Faire beaucoup moins longtemps si trop asséchant</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, avec très léger MulaBandha (contraction du périnée)</li> <li>- INS se « fait toute seule » sans forcer, le ventre se relâche.</li> <li>- Rythme d'environ 1 EX/seconde</li> <li>- CV bien droite, épaules dégagées, mains en Gyan Mudra (pouce et index en contact).</li> </ul>

INSPIRATION :



EXPIRATION :



**Vyaghrasana**

(Le tigre)

+

Avec légère suspension de souffle PV (BK) et PP (AK)

10 cycles pour chaque jambe

- à 4 pattes, genoux largeur de bassin et mains largeur d'épaules.
- IN : le dos se creuse, sans forcer sur les lombaires, poitrine s'avance, ventre se relâche, visage vers le ciel : La Jambe D monte vers le ciel, genou plié.
- EX : le dos s'arrondit, le bassin se rétroverse, bras tendus, le ventre rentre, la tête entre les bras : ramener le genou D en contact avec le front.
- 10 cycles avec jambe droite
- Puis 10 cycles à gauche



Transition d'un côté à l'autre



**Sucirandhrasana et variantes**

+

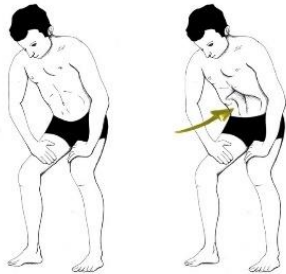


Choisir une l'option confortable

10 respirations de chaque côté

+

Quelques respirations dans **Anahatasana**  
Pour la transition

- Départ à 4 pattes
- Version avec genoux espacés + que largeur de bassin et gros orteils en contact pour une plus grande stabilité.
- Placer épaule D au sol devant soi, bras tendu sur le côté et paume de main tournée vers le ciel. La tête au sol (sans coller l'oreille au sol), étirer le bras G vers le ciel ouvrir la poitrine vers le ciel. Tourner la poitrine et le visage vers le ciel. Trouver relâchement pour tourner de plus en plus les épaules vers le ciel.
- Chercher à garder le bassin face au sol, sans décaler les hanches + aligner les épaules au moins l'une au-dessus de l'autre.
- OPTIONS :**
- Suivant aisance, garder bras gauche tendu vers le ciel, ou attraper l'intérieur de la cuisse droite.
- Pour plus d'intensité, la main droite attrape les orteils de la jambe gauche tendue.
- Prendre quelques instants dans Anahatasana, avant de passer au à l'autre côté.

		<p align="center"><b>Uddyana Bandha</b></p> <p align="center">3x PV (BK)</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>+ Mulabandha et Jalandhara Bandha</li> <li>- Rester PV autant de confortable.</li> <li>- Relâcher le ventre pour se redresser et IN.</li> </ul> <p>A répéter 2 fois de plus.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Postures préparatoires</p>		<p align="center"><b>Tadasana contre un mur</b></p> <p align="center">→ Comme <u>une Toise</u>, ancré dans les appuis et auto-grandissement.</p> <p align="center">10 Respirations longues &amp; profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout, prendre appui sur un mur (si à disposition)</li> <li>- Allonger les 2 côtés de la taille</li> <li>- Epaules au même niveau</li> <li>- Remonter les rotules</li> <li>- Épaules basses</li> <li>- Regard Devant soi, visage détendu</li> <li>- Tout l'arrière du corps prend appui sur le mur, y compris arrière du crâne. Poids du corps sur les talons → Sensation d'une toise, se grandir.</li> <li>- Bras étirés vers le ciel, doigts écartés, recevoir l'énergie du ciel, et ancré les pieds dans la Terre. Se sentir un trait d'union entre terre et Cosmos.</li> </ul>
		<p align="center"><b>Garudasana</b></p> <p align="center">(La posture de l'aigle Garuda)</p> <p align="center">G +D</p> <p align="center">6 à 8 Respirations longues &amp; profondes de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ancrer le pied D au sol, plier cette jambe d'appui et enrouler la jambe G par-dessus (si difficulté, croiser simplement les jambes.</li> <li>- Croiser le bras D par-dessus le Bras G, puis plier les coudes et placer les paumes de mains en contact.</li> <li>- Le dos bien droit, et ventre rentré, regard devant soi, nuque longue.</li> <li>- Trouver et maintenir l'équilibre.</li> <li>- Puis relâcher, et changer de côté.</li> </ul>



**Virabhadrasana 3**  
(Le Guerrier 3)

6 à 8 Respirations longues  
& profondes de chaque côté

- Démarrage debout en Tadasana
- Ancrer la jambe D, remonter la rotule, puis dégager la Jambe G vers l'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 bien horizontale, tête dans l'axe : Bien monter la jambe arrière à hauteur de fessier.
- Prendre un point fixe au sol devant soi.

→ Etirer tout le corps comme un élastique dans l'équilibre !

- Puis changer de côté.



**Gomukhasana**  
(La tête de vache)

+





Avec **GARUDA MUDRA** devant le cœur

10 à 12 Respirations longues et profondes  
De chaque côté

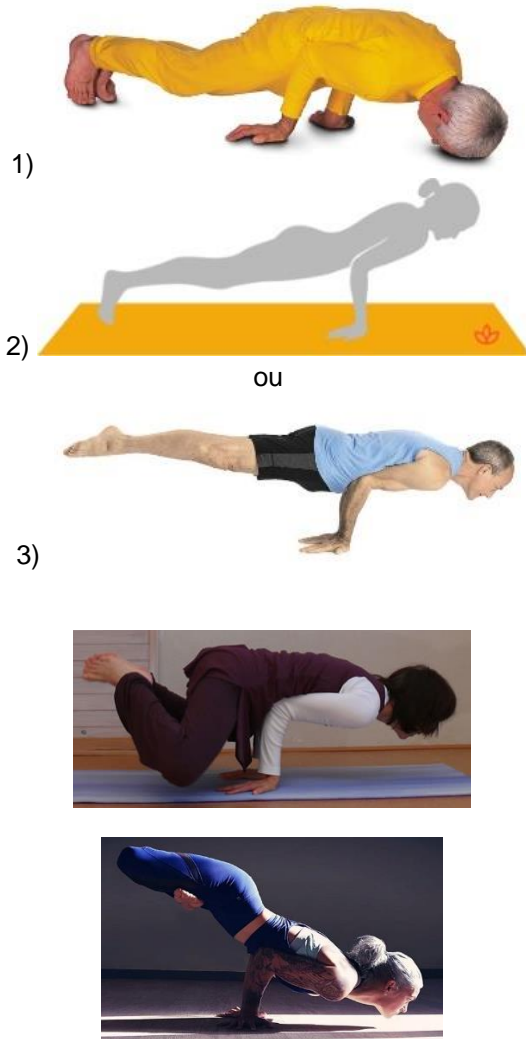
- Venir s'asseoir en pliant jambe D + jambe G par-dessus.
- S'aider avec les mains pour placer les genoux l'un au-dessus de l'autre, plantes des pieds tournées vers les ciel.
- S'ancrer dans cette posture, les 2 fesses sur le sol ou sur un coussin si besoin.
- Relâcher toutes tensions dans le bas du corps : accepter l'étirement des hanches et du bassin en général.
- Allonger le dos et le placer les mains en Garuda Mudra devant le cœur (les paumes de mains sont dirigées vers soi comme sur la photo jointe).
- Se focaliser sur le souffle et l'espace de la poitrine.

→ Garuda mudra élève considérablement le Prana. Elimine l'épuisement et les fluctuations d'humeur.



	<p><b>Navasana</b> (le bateau)</p> <p>8 à 10 Respirations longues et profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les pieds au sol devant soi</li> <li>- Allonger le dos en rentrant le ventre, pour basculer vers l'arrière sur les ischions : en maintenant le DOS DROIT !</li> <li>- Plier les genoux, jambes jointes, les tibias parallèles au sol.</li> <li>- Si possible : tendre les jambes, sinon maintenir la posture précédente, jambes pliées.</li> <li>- Regarder devant soi, épaules basses, en ouvrant la poitrine vers l'avant.</li> </ul>
	<p><b>Kurmasana</b> (la posture de la tortue)</p> <p>6 respirations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En assise, placer les plantes de pieds en contact devant soi</li> <li>- Laisser les genoux tomber sur les côtés, les jambes formant un losange.</li> <li>- Passer les mains sous les genoux pour placer les paumes de mains sur les coups de pieds.</li> <li>- Relâcher la tête et le buste vers l'avant, détendre toute la CV et les hanches.</li> </ul>
	<p><b>Planche Arrière</b></p> <p>6 respirations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendre les jambes devant soi, les 2 jambes rassemblées.</li> <li>- Placer les mains derrière les fessiers, les doigts tournés vers soi.</li> <li>- Ouvrir la poitrine, et repousser le sol pour monter le bassin bien haut, en prenant appui sur les mains et les talons.</li> <li>- <u>Attention pour l'hyperextension des coudes : ne pas forcer surtout si vous avez les articulations fragiles.</u></li> </ul> <p>→ Si difficultés, plier les genoux et monter le bassin à hauteur de genoux et d'épaules.</p>
	<p><b>Yoga Mudra</b> Avec poing au niveau du nombril</p> <p>6 à 8 Respirations longues et profondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Relâcher les coudes, les genoux...</li> <li>- Respirer librement</li> </ul>





**Hamsasana**  
**ou**  
**Mayurasana**  
(Le cygne ou le paon)

6 à 8 Respirations

**Attention bien échauffer les Poignets au préalable !**

- Les mains à plat, doigts dirigés vers arrière.
- Tête au sol pour démarrer.
- Placer les coudes serrés et à 90° au niveau de l'abdomen.
- Ventre est serré pour résister à la pression des coudes.
- Décoller les genoux pour tendre une jambe puis l'autre, orteils retournés sur le sol.
- Puis décoller **si possible** la tête
- **Si abordable** : décoller 1 jambe puis l'autre (**Posture Avancée !**)
- Option intermédiaire : prendre la même posture en Padasana (lotus) ou en pliant les jambes, pour soulever le bas du corps, c'est un peu moins lourd.



**Balasana**  
(posture de l'enfant)

10 Respirations

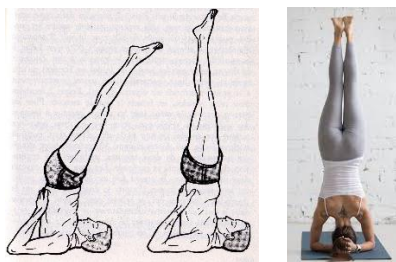
- Assis sur les talons, pieds et genoux joints si possible, arrondir le dos et déposer le front au sol devant soi.
- Bras relâchés vers arrière, détendre les omoplates, les épaules, les coudes.
- Respiration abdominale.



**Supta Vajrasana**  
(Héros couché sur le dos)

8 à 10 Respirations

- Assis sur les talons : rétroverser le bassin
- Placer les mains derrière soi pour se pencher en arrière progressivement.
- Sans décoller les genoux
- Si possible, relâcher la tête en arrière et poser le sommet du crâne au sol, mains jointes devant la poitrine.
- Pour se redresser : reprendre appui sur les coudes et remonter progressivement.



Ou





**Sarvangasana / Sirsasana**  
(Posture de la chandelle /  
Posture sur la tête / trépied )

**Visualiser la pleine lune dans le centre de la tête**

Tenue prolongée si possible, environ 3mn.  
Mais se permettre de relâcher si nécessaire!

- Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge.
- OU**
- Sirsasana ou Trépied (posture sur la tête) seulement si maîtrisée.



<p>Relaxation finale</p>		<p><b><u>Savasana Final</u></b></p> <p>5 mn environ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allonger sur le dos, bras et jambes écartés, paumes de mains tournées vers le haut</li> <li>- Nuque longue, épaules relâchées et omoplates bien à plat</li> <li>- Relâcher tout le corps, abandonner tout le corps en contact avec le sol</li> </ul>
<p>Pranayama</p>		<p><b><u>Nadi Shodhana</u></b> (La respiration alternée par les narines)</p> <p>4 à 5 mn ou plus !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En assise confortable, le dos droit bien droit et tête dans l'axe vertébral, épaules basses :</li> <li>- EX / IN par la narine Gauche</li> <li>- puis EX / IN par la narine droite</li> <li>- Continuer....</li> <li>- Si confortable, placer le compte :             <ul style="list-style-type: none"> <li><b>IN : 4</b></li> <li><b>Suspension Poumon plein : 8</b></li> <li><b>EX : 8</b></li> </ul> </li> </ul>