













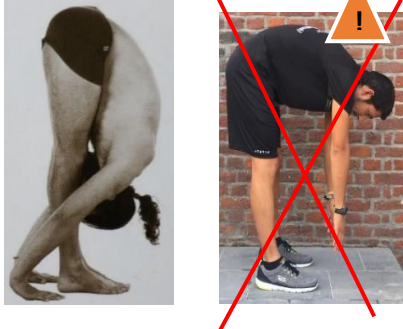
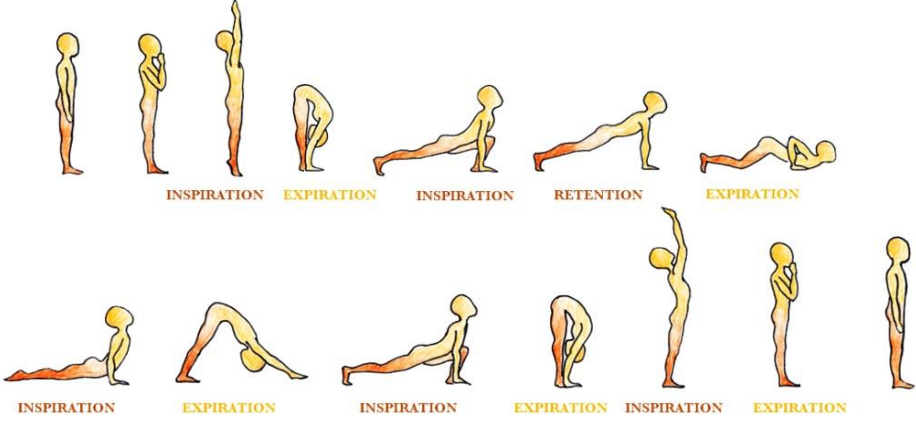


# Séance de Yoga sur le thème : Ouverture du cœur, Fluidité et non-violence.

Niveau débutant / intermédiaire avec option

Durée 1h30 environ

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.

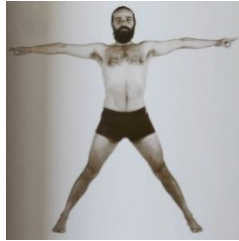
<p>Accueil respiratoire en assise, le dos droit = Conscience du souffle.  <b>Centrage avec Mantra OM 3x</b></p> <p>+ <b>3 à 5 mn</b> de <b>Kapalabhati</b> dans la posture de Vajrasana en <b>Kaïlash mudra</b> ci-contre.</p> <p>(Kapalabhati = Respiration de feu = expiration puissante par les 2 narines en même temps, Inspiration en « laissant faire », le ventre se relâche. Environ 1 expir par seconde).</p>	 <p>Kaïlash mudra en vajrasana (assis sur les talons) :          Coudes bien écartés et <b>poitrine dégagées</b>. Les épaules restent basses          → <b>Concentration sur l'espace du cœur</b>.          (Pour finir : quelques respirations en posture de l'enfant, balasana).</p>  <span style="margin: 0 10px;">+</span> 	
<p><b>Marjariasana</b> (posture du chat) environ <b>2 mn</b> :          Inspir = dos creux sans forcer          Exp = dos rond (bras tendus)</p>	<p>INSPIR +          Suspension légère Poumons pleins</p> 	<p>EXPIR +          Suspension légère Poumons vides</p> 
<p><b>Sucirandhrasana</b> (le noeud) :  <b>10 à 12 respi.</b>  <b>Profondes</b> de chaque côté.          Bassin reste face au sol. La torsion se fait au niveau du dos ! Les épaules cherchent à s'aligner l'une au-dessus de l'autre, au moins.</p>	<p>Option avancée si aisance :</p>  	

<p><b>Anahatasana</b> (ouverture du cœur) : <b>5 à 10 respi.</b> <b>Profondes.</b> Garder le bassin au-dessus des genoux et les pieds au sol.</p>		<p>Puis</p> 
<p><b>Ado mukha svanasana</b> (chien tête en bas) <b>10 respirations profondes</b> Bien étirer le dos, ouverture des épaules et descendre les talons au sol !</p>		<p>Avec Udyana bandha sur suspension légère poumons vides :</p> 
<p><b>Uttanasana</b> (la cloche) : <b>10 respirations</b> dans l'option choisie en fonction des possibilités : Choisir une option pour garder le dos droit.</p>		
<p><b>SURYA NAMASKAR</b> (salutation au soleil) : <b>3 à 8 cycles complets</b> (garder un rythme assez soutenu)</p>		
<p><b>Eka pada Utkatasana</b> La chaise sur une jambe : <b>10 respirations de chaque côté.</b> Se pencher le moins possible en avant mais plier la jambe d'appui le plus possible. Dos droit, rentrer le ventre !</p>	<p>Bien ouvrir la hanche et le genou sur le côté</p> 	

**Enchaîner les 2 prochaines postures à Gauche puis les répéter pour le côté Droit**

**Utthita Trikonasana**

(le Triangle) : **10 respi.**  
**respi.**  
 -Ancrer le pied arrière, les 2 jambes tendues.  
 - les 2 pieds à 90°  
 -Hanches et épaules l'une au-dessus de l'autre.  
 -Allonger la taille au maximum.  
 -Regard vers le ciel, nuque allongée.



**Parivritta Trikonasana**

(le Triangle en torsion) : **10 respi.**  
**torsion) : 10 respi.**  
 -Ancrer le pied arrière, les 2 jambes tendues  
 - Le pied arrière rentré un peu plus vers l'avant.  
 - Chercher à aligner les épaules l'une au-dessus de l'autre.  
 -Allonger la taille au maximum.  
 -Ne pas décoller le pied arrière !

Options avec briques ou en appui contre un mur :



Prise de posture :



**Tadasana** (la montagne) : **10 à 12 respirations.**

Ventre rentré et bas du dos décambé.  
 Jambes puissantes, se focaliser sur l'ancrage des pieds au sol et élévation du crâne vers le ciel.

Colonne vertébrale très allongée



**Posture du dauphin :**

**5 à 10 respirations**  
 -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





**Posture du héros:**

**10 à 12 respi.**  
**Profondes de chaque côté.**

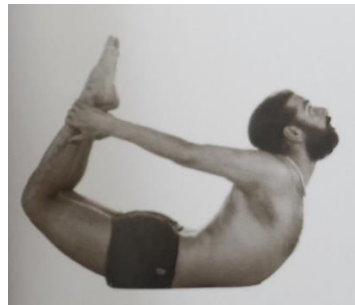
-Assis entre les talons ou sur une brique, dos bien droit et la nuque allongée  
-Joindre les mains dans le dos en se concentrant sur l'ouverture de la poitrine.



**Danurasana (L'arc) :**

**5 à 10 respirations**

Les jambes sont puissantes et cherchent à se tendre. Elles tractent le buste (bras tendus). Cuisses très engagées.



+

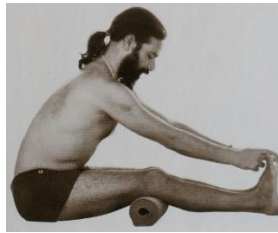


**Paschimottasana**

(la pince) :

**10 à 15 respirations**

Dos Droit, nuque longue, jambes tendues si possible.



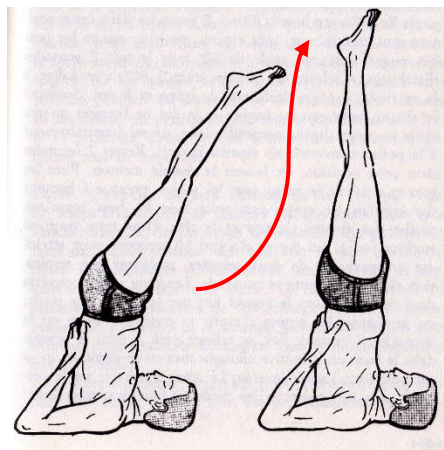
**Sarvangasana (la chandelle) :**

**10 à 15 respirations**

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

OU

**Sirsasana** (posture sur la tête) seulement si maîtrisée.



Option + :

Sirsasana **seulement si déjà maîtrisée!**



**Ardha setu**

**Bandhasana** (demi-pont)

**10 respirations**

OU



**Chakrasana** si maîtrisé (La roue)

Les genoux écartés largeur de bassin :



Option + : Chakrasana



<p><b>Apanasana</b> (les vents) :  <b>10 à 15 respirations</b>  -Allonger le dos, ramener les genoux sur la poitrine, entrelacer les bras ou les mains. Garder la nuque longue.</p>		
<p><b>Torsion au sol :</b>  <b>10 à 15 respirations de chaque côté</b>  -basculer les genoux sur le côté en maintenant les épaules au sol. Relâcher entièrement. S'alourdir.</p>		<p>Ou</p> 
<p><b>Posture de repos en ouverture de poitrine :</b>  <b>8 à 10 cycles de la respiration en PALLIER</b>  -Allongé sur le dos, placer une brique ou un coussin sous les omoplates et une couverture fine sous la tête pour garder la nuque allongée.  -Un coude dans chaque main au-dessus de la tête.</p>	 <p><b>Respiration en « pallier » :</b>  -Inspir durant 2 secondes  - Suspension poumon plein 2 secondes  -Inspir 2 secondes  -Suspension 2 secondes etc..... (+/- 4 à 8 inspirations successives suivant aisance) jusqu'à ce que les poumons soient entièrement remplis.  -Puis expirer en <b>1 seule fois très LONGUEMENT ET PROFONDEMENT !</b></p>	
<p><b>Savasana</b> (relaxation complète) <b>environ 10 mn.</b></p>		