

Séance de Yoga - Anahata Chakra

Cette séance de yoga apporte une harmonisation globale, avec un accent tout particulier mis sur la zone du cœur, celle de l'Anahata Chakra.

1 ou 2 cycles de Kapalabhati en Kailash Mudra - geste du mont Kailash



Kailash Mudra : placer les mains jointes juste au-dessus de la tête, coudes fléchis et écartés. Les mains ne touchent pas la tête.

Faire un cycle de 50 respirations « Kapalabhati » : expire rapide et volontaire, le ventre rentre / inspire naturel, sans y penser, le ventre relâche. Puis expirer en descendant les mains dans le Namaskar Mudra (devant la poitrine). Inspirer en remplissant $\frac{3}{4}$ des poumons et retenir l'air quelques instants, sans forcer. Puis expirer.

Marjarasana – La Chat



A partir de la position à quatre pattes :

- Inspire : dos creux (ne pas exagérer) et visage dirigé vers le ciel
- Expire : dos rond, tête rentrée entre les épaules.

Mandukya Mudra – geste de la Grenouille

Cette posture exigeante peut être adaptée : amener les mains derrière la tête ou derrière la nuque et laisser un peu les coudes s'écarter. Puis, venir se mettre quelques instants dans la posture de l'Enfant, Balasana, front au sol, épaules et bras bien relâchés.



Assis sur les talons, en Vajrasana :

- Inspire : monter les bras par devant à la verticale
- Expire : plier les coudes et amener les paumes des mains au niveau des omoplates Rapprocher les coudes autant que possible
- Respirer plusieurs fois dans le Mandukya Mudra. Garder la zone de la poitrine bien ouverte.

Chin Mudra - le Geste de la Conscience



Assis jambes croisées, joindre le pouce et l'index de chaque main.

Puis poser :

- La main droite au niveau du sternum (Anahata)
- La main gauche au niveau du bas-ventre (Svadhistana)

Respirer calmement, en conscience.

Upavistha Konasana



En position assise, placer un coussin ou un support sous les fessiers, si l'on a tendance à partir en arrière et/ou à arrondir le dos. Ecarter les jambes latéralement et veiller à sentir que l'assise se fait sur les ischions (les os pointus des fesses).

Passer une sangle derrière chaque pied, placer les mains aussi près que possible des pieds de sorte à garder les bras allongés... ou attraper les gros orteils, si c'est possible. Dans ce dernier cas, se pencher en avant, tout en recherchant l'ouverture de la zone de la poitrine. Respirer dans la posture 1 à 3 minutes.

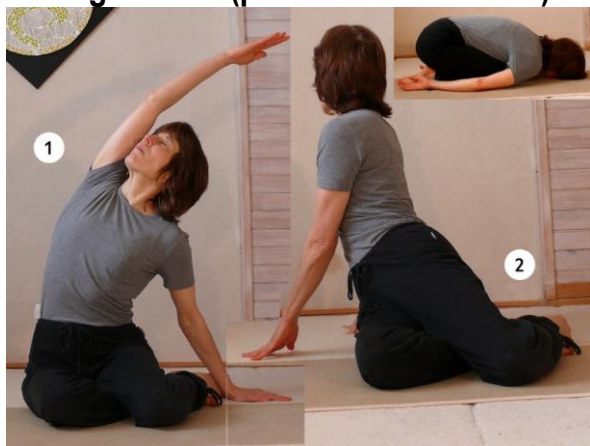
Puis :

- Inspire : Monter les bras et joindre les mains dans l'Anjali Mudra. Respirer quelques fois
- Expire : Ramener les mains au-dessus de la tête dans le Kailash Mudra. Respirer quelques fois
- Expire : Ramener les mains devant la poitrine dans le Namaskar Mudra. Respirer quelques fois.

Quitter doucement la posture et s'asseoir quelques instants sur les talons, en Vajrasana.



Tolangulasana (posture du balancier) suivie d'une posture de la torsion



A partir de l'assise sur les talons :

Venir s'asseoir à droite des talons (les deux fesses au sol).
Poser la main gauche près du pied droit.

- Inspire : monter le bras droit vers le haut et faire un étirement du flanc droit. Tourner le visage vers le plafond (1)
- Respirer quelques fois dans cet étirement latéral
- Expire : redescendre le bras
- Puis se tourner à droite, en posant les deux mains au sol devant soi. C'est un peu comme si l'on voulait s'enrouler en spirale. La fesse droite doit décoller du sol pour que le bassin suive le mouvement de torsion. Bien redresser la colonne et dégager la zone de la poitrine. La tête se tourne vers l'épaule droite (2)
- Respirer plusieurs fois dans cette torsion
- Puis quitter la posture sur une expiration.

Faire l'enchaînement de ces deux postures de l'autre côté.

Préparation et Ustrasana – le Chameau



Redressé sur les genoux, pieds écartés de la largeur du bassin, placer les mains devant la poitrine. Contracter les fessiers et avancer légèrement le pubis.

- Inspire : dans la position de départ
- Expire : pencher le tronc en arrière sans cambrer.

Répéter quelques fois.



Venir placer les mains sur les talons, toujours sans cambrer.

- Inspire : avancer le bassin jusqu'à venir mettre les cuisses à la verticale. Ouvrir l'avant du tronc, rapprocher les omoplates et relâcher avec contrôle la tête en arrière.
- Expire : revenir dans la posture de départ.
- Faire cet enchaînement 2 ou 3 fois.
- Puis prendre la posture du Chameau en statique plusieurs respirations.

- Inspire : quitter la posture, en venant s'asseoir sur les talons
- Expire : venir se reposer dans la posture de l'Enfant, Balasana, front au sol.

NB : Si l'extension est difficile : retourner les orteils et venir se mettre en appui dessus. Cette variante permet de se pencher un peu moins bas en arrière.

Torsion jambes croisées



Allongé sur le dos, les bras en croix.

- Inspire : croiser la jambe droite sur la jambe gauche
- Expire : descendre les genoux vers la gauche et tourner la tête à droite
- Respirer plusieurs fois dans la posture
- Inspire : revenir.

Puis faire l'autre côté.

Sarvangasana – posture sur les épaules



Allongé sur le dos, mettre les épaules au bord de la couverture, la tête sur le sol, et la nuque libre.

Inspire : monter les deux jambes ensemble. Plier les genoux et monter le bassin (ou monter jambes tendues si c'est facile)

Respire : Placer les mains dans le dos, le bout des doigts dirigés vers le bas du corps. Resserrer les coudes, tendre les jambes sans créer de tension. Maintenir la posture plusieurs minutes.

Expire : quitter la posture en descendant les jambes derrière soi. Plaquer les bras au sol et freiner la descente avec les bras et les abdominaux.

Amener les genoux contre la poitrine pendant quelques respirations.

Savasana



Relaxation allongé sur le dos.

Détente de tous le corps pendant plusieurs minutes.

Proposition : terminer en méditation, avec la séance de Mudras des mains.