

Séance de Yoga : Hatha Yoga pour apaiser Kapha (1h15 à 2h)

Voici une séance de Yoga pour pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

Pour votre séance:

- Prévoyez une pièce tranquille ; arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique ;
- Installez un tapis de gymnastique (ou un tapis non glissant) ;
- Restez à l'écoute de vos possibilités et ne forcez pas ; allongez votre respiration et pratiquez de façon détendue (sans esprit de compétition).
- Incorporez des **temps de relaxation entre les postures**. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana ; ou allongez-vous sur le ventre ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps.

Relaxation de début



Savasana

Mantras de début



Chant en assise

Chant de début de séance : « OM » 3x

Bijas et Mantras pour apaiser Kapha : 6 à 12x chaque

- « **Houm** »
- « **Om** »
- « **Aïm** »
- « **Om Houm Hamsa Soham Svaha** »
- « **Om Om Hamsa Soham Svaha** »
- « **Om Aïm Hamsa Soham Svaha** »

Pranayama de début



Kapalabhati

1 à 3 cycle(s) de 50 (à 100) expirations + rétention poumons pleins avec Mula Bandha et Jalandhara Bandha



Surya Bedha

Inspir et Expir du côté droit (respiration solaire)

Avec **Surya Mudra** (annulaire droit fléchi par le pouce)

de 3 à 10 min.

Asana



Surya Namaskar avec les Bijas 6 à 12 Salutations



Vriksasana Faire les 2 côtés Durée : selon ressenti

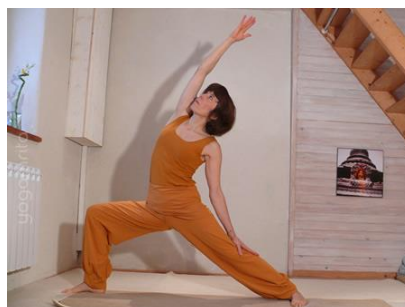


Virabhadrasana I Faire les 2 côtés Durée : selon ressenti



Virabhadrasana II et variante

Faire les 2 côtés



Durée : selon ressenti



Savasana



Sarvangasana

Faire les 2 côtés

Durée : de au moins 3min... jusqu'à 10min

Sarvangasana une jambe derrière la tête

et/ou :



Bascule Sarvangasana -> Setu Bandhasana



ou : Dvipada Pitham

Durée : selon ressenti



Setu Bandhasana ou Dvipada Pittam



Apanasana

Durées : selon ressenti



Shashankasana (Lièvre)

Durée : 1 à 3min



Simhasana

La respiration ressemble à un Bhastrika :

Expir : par la bouche, rapide, intense et sonore, yeux en Shambhavi Mudra (regard vers le sommet de la tête)

Inspir : par le nez, en Ujjayi, yeux en Nasagra Drishti (regard vers le bout du nez)

Répéter 6 à 12x respirations

Pranayama de fin



Samavritti

en Ujjayi (respiration carrée)

Durée : au moins 5min

Mantra de fin



Chant en assise

«Om Ram Hrim Hraum Sahah Suryaya Namah»

Mantra de Surya (Soleil)

Ecouter le Mantra ici sur Youtube :

<http://www.youtube.com/watch?v=d6pMgZelCrg>

Hasta Mudras – méditation de fin



Uttarakonchik Mudra bras étirés vers le haut

Durée : selon ressenti



Vajrapadamudra

Durée : selon ressenti

Relaxation (facultative)



Savasana

(Pas indispensable si Kapha est en excès. Sinon, terminer en méditation avec les Hasta Mudras ci-dessus.)