

### Thème: Séance de Hatha Yoga pour l'automne et/ou pour apaiser le Dosha Vata

**Niveau:** Facile-Moyen-Avancé - **Durée:** ~45mn (vert) / ~1h30 (vert+bleu) / ~2h10 (vert+bleu+rouge)

Voici la fiche visuelle d'une séance de Yoga pour pratiquer à la maison. Faites uniquement les exercices que vous connaissez. Gardez 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. **NB:** Toutes les postures se pratiquent symétriquement, D= droite / G = gauche.

**Pour votre séance:** Prévoyez une pièce tranquille - **Imprimez** et prenez connaissance de cette **fiche PDF** - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant) - Incorporez des temps de relaxation entre les postures - **Pour apaiser Vata**, pratiquez lentement, en évitant tout mouvement parasite. 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, en posture de l'Enfant.

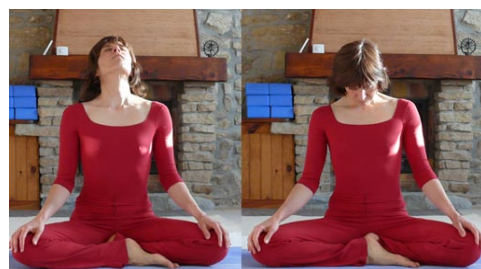
Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin. Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.



Relaxation en Savasana



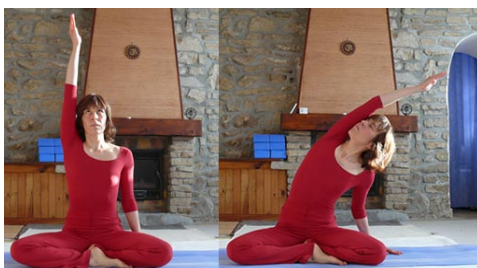
IN: centre - EX: tourner la tête d'un côté  
IN: centre - EX: tourner la tête de l'autre  
3x alternativement de chaque côté



IN: visage vers le haut, allonger le cou  
EX: vers le bas, allonger la nuque  
3x



IN: centre - EX: descendre la tête d'un côté  
IN: centre - EX: descendre la tête de l'autre  
3x alternativement de chaque côté



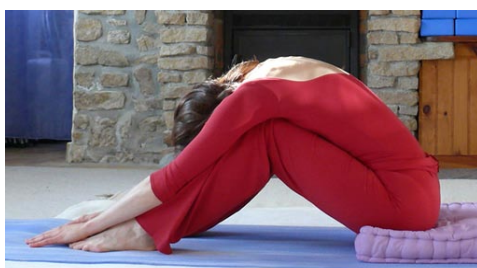
IN: étirer le bras - EX: extension latérale. 3 respirations yogiques complètes. (G/D)



IN: de face, grandir le dos - EX: rotation d'un côté, 3 respirations complètes. Revenir de face sur une EX. (G/D)



Rapprocher les omoplates, dégager la zone respiratoire. 3 respirations yogiques complètes dans la zone Anahata.



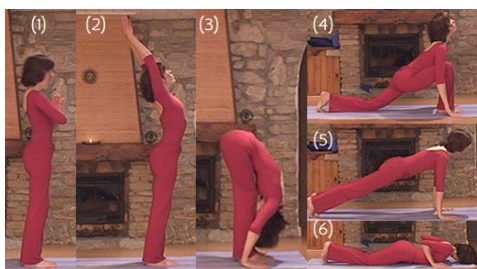
6 longues respirations dans la zone Manipura.



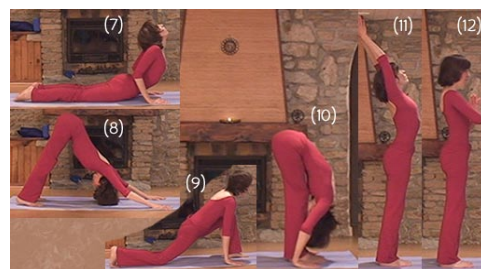
Le Papillon: plantes des pieds jointes, attraper les orteils, redresser le dos. Puis faire des battements avec les jambes: 30-40x.



Attraper le pied, écarter latéralement le genou, rapprocher le pied: du ventre, du coeur, puis du visage. (G/D)



Séance bleue: 3 cycles; séance rouge: 6 cycles, de Surya Namaskar, la Salutation au Soleil: voir fiche séparée.



Séance bleue: 3 cycles; séance rouge: 6 cycles, de Surya Namaskar, la Salutation au Soleil: voir fiche séparée.



(1)(2) Accroupi, venir lentement en Uttanasana (genoux pliés, si difficile): 12 longues resp. (3) Monter 1 jambe puis l'autre



**Durée:**  
6-12 resp. ou jusqu'à 1 min 1/2 chaque posture

(1) Padottanasana: mains au-dessus des genoux ou attraper gros orteils. (2) Bras tendus, entrelacer doigts, écarter mains du dos



(3) Rapprocher un peu les pieds, croiser les bras et attraper la jambe opposée: cuisse, genou, ou cheville. Resp. entre omoplates



(1) Utkatasana jambes et mains jointes. (2) Parivritti Utkatasana (G/D). **Durée:** 6 resp. ou jusqu'à 1 min 1/2 chaque posture



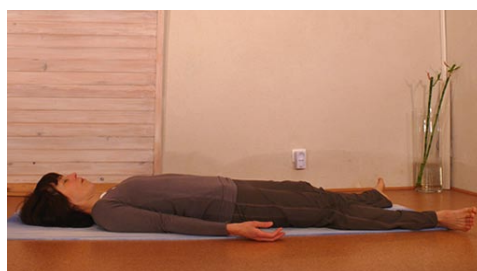
(1) IN: entrelacer les doigts, étirer les bras vers le haut. (2) EX: Plier les genoux, ouverture latérale des hanches (6-12 resp.)



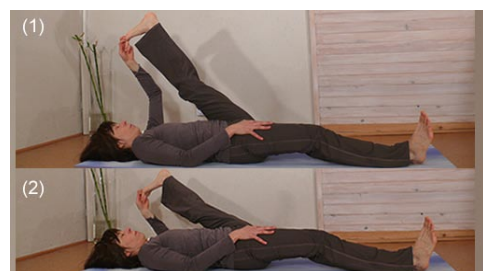
(1) IN: bras pliés, paumes vers l'ext. (2) EX/resp: Plier genoux, ouverture latérale des hanches (6-12 resp.). (3) IN: remonter



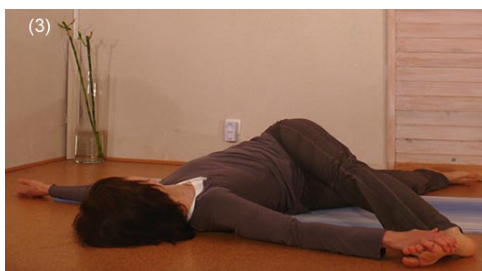
(1) Variante de Malasana (1 min). (2) Uttanasana bras croisés (1-2 min). (3) Dérouler le dos vertèbre après vertèbre



Relaxation intermédiaire en Savasana



(1) Attraper la jambe ou le gros orteil (ou tirer vers soi la jambe, grâce à une sangle autour du pied). (2) Ouverture latérale de la jambe. 12 resp. (G/D)



(3) Enchaîner avec la torsion latérale sur 12 resp. basses. Puis changer de côté et recommencer (ex. 1 à 3). Réchauffe Agni.



(1) Setu Bandha Sarvangasana ou (2) Setu Bandha Sarvangasana (30 sec. à 2 min). Ujjayi, concentration sur Vishuddhi



(1) Sarvangasana (5 à 10 min). (2) Halasana (dos soutenu ou bras allongés) (1 à 3 min). Ujjayi, concentration sur Vishuddhi



Matsyasana plantes des pieds jointes ou jambes en tailleur. Ujjayi, concentration sur l'ouverture du coeur, Anahata (1 à 3 min)



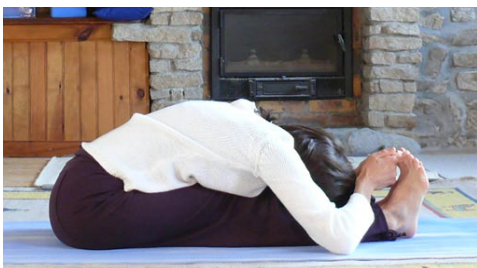
(1) Balasana (2) Anandasana  
Le temps qui vous convient.



(1) Janu Sirsasana (si nécessaire avec sangle) ou (2) Parivritti Sirsasana. Ujjayi, Mula Bandha. 1 ou 2 min. de chaque côté



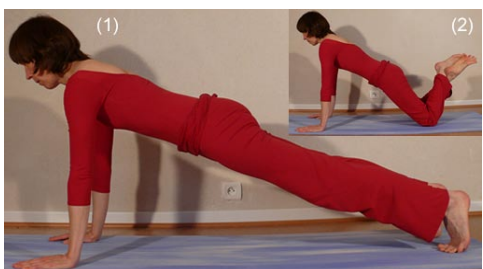
**Eka Pada Mukha Paschimottasana (G/D)**  
Souffle Ujjayi, Mula Bandha et concentration sur Manipura Chakra. 2 min. ch. côté



(1) Paschimottasana (3 à 10 min). Si connus pratiquer avec: Ujjayi, Mula Bandha et concentration sur Manipura Chakra



**Cakravakasana:** IN: monter la tête, la jambe pliée, creuser le dos, EX: Arrondir le dos, genou vers le front. Alternier 3 à 5x G/D



(1) Chaturanga Dandasana ou (2) même posture avec les jambes pliées. 6-12 resp. Mulabandha, énergie des 3 premiers chakras



Adho Mukha Svanasana (30 sec à 2 min). Resp. yogique complète avec Bhaya Kumbhaka (rétentions poumons vides 1-3 sec)



Etirement latéral à genou (G/D) (6 resp.)



Parighasana (30 sec. à 1 min) (G/D)



(1) Relaxation intermédiaire en Balasana  
(2) Kakasana (30 sec à 2 min.)



Sphinx: dégager les côtes flottantes, rentrer le ventre, allonger lombaires. Mulabandha, concentration sur 3ers chakras (1-3 min)



Hirondelle: Mulabandha. Concentration sur le mouvement de prana: IN: vers le haut / EX: vers le bas (30 sec à 1 min 1/2)



Dhanurasana: Mulabandha. Concentration sur le mouvement de prana: IN: vers le haut / EX: vers le bas (30 sec à 2 min)



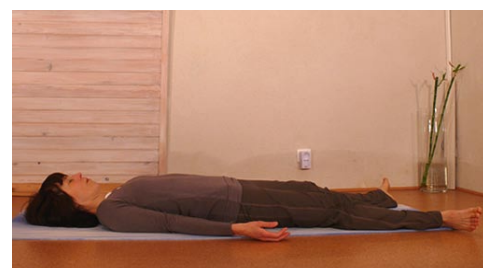
Bhunamasana (Salut de la Terre): garder fessiers au sol, torsion lente, progressive. Expérimentation du souffle. (1-2min)(G/D)



Petit Bhastrika (si connu uniquement): 1 à 2 petits cycles de 50 à 100 EX en soufflet. Rétention courte après ch. cycle (20-30 sec). Monter énergie en Ajna Chakra



Nadhi Shodhana: respiration alternée (sans ou avec rétention poumons pleins, selon votre habitude). 5 à 15 min. Centre Ajna.



Savasana: relaxation finale longue, de 10 à 20 min. Veillez à être suffisamment au chaud; vous couvrir si nécessaire.