









Séance de Yoga d'été (niveau intermédiaire et avancé) Durée: 45min (partielle) à 2h (complète)

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, en Shashankasana, posture de la Feuille pliée (aussi appelée Balasana, posture de l'Enfant).

 <p>Savasana, Le Cadavre</p>	<p>Sensation de légèreté. Conscience de l'espace qui vous entoure. Energie de détente au niveau de la tête. Ralentissez et fluidifiez la respiration : cela procure de la fraîcheur...</p>
	<p>Apanasana Elimination de l'excès Pitta via Apana 6 respirations très lentes en Ujjayi.</p>
	<p>Sitali = aspirer (2 min.) IN : par la Langue. Rentrer la langue, fermer la bouche EX : en Ujjâyi. Sitkari = la réfrigérante 2 min. IN : entre les dents. Rentrer la langue, fermer la bouche. EX : en Ujjâyi.</p>
	<p>Chandra Namaskar (voir dernière page) 2-4x</p>
	<p>Supta Padangustasana - Jambe de face puis pour les personnes très souples : - Jambe légèrement sur le côté (on dirige le genou de la jambe tendue en direction de l'aisselle)</p>
	<p>Ardha Chandrasana, Demi-Lune (facultatif) On recherche la flexion avant de la hanche de la jambe au sol et l'ouverture latéral de la hanche de la jambe soulevée.</p>

	<p>Padottanasana, flexion avant avec jambes écartées Choisissez la variante qui vous convient. Maintenez la position plusieurs lentes respirations.</p>
	<p>Padangusthasana, posture des gros orteils et/ou Uttanasana, l'étirement intense</p>
	<p>Viparita Karana, Geste inversé NB : pour accentuer l'apaisement de pitta que l'on recherche en été : faire la posture le bassin soulevé sur des couvertures ou des blocs en mousse. On dépose le bassin aussi horizontal que possible. Le dos est détendu ; on cherche à ne pas le cambrer. On peut aussi se mettre contre un mur et rester plusieurs minutes dans la position si elle est agréable.</p>
	<p>Barque Renforce Samana et Agni Le « garde en place ». Prendre 3x la posture. La tenir chaque fois 3 respirations. Etirer le corps dans la longueur.</p>
	<p>Anantasana, le Serpent Si possible, jambe tendue ; sinon, jambe pliée, pied dirigé vers le plafond.</p>
	<p>Virasana, Héro puis, facultatif : Supta Virasana Héro couché NB : On cherche à cambrer le dos le moins possible. Non recommandé en cas de genoux fragiles.</p>
	<p>Vajrasana, Diamant (Foudre) Yoga Mudra : Assis en Vajrasana. Faire des poings avec les mains. EX : descendre en avant, front au sol. Puis rétention poumons vides, et remonter en inspirant. 3x. ou : respirer plusieurs fois front au sol, remonter en inspirant.</p>
	<p>Parivritti Janusirsasana, Posture de la tête au genou en torsion, puis : Parsva Upavista Konasana, Flexion avant au-dessus d'une des jambes écartées NB : Les 2 fesses restent au sol. On peut mettre un coussin sous les fesses.</p>

	<p>Triang Mukha Ekapada Paschimottanasana, 3 membres en flexion avant, tête sur la jambe étirée NB : Les 2 épaules restent à la même hauteur. Non recommandé en cas de genoux fragiles.</p>
	<p>Urdhva Mukha Paschimottanasana, Flexion avant tournée vers le haut Variante : mettre une sangle derrière les 2 pieds. NB : Attention de ne pas décoller le bassin ! Allonger la nuque en rentrant le menton.</p>
	<p>Bhasa Asana ou Ranahadduasana, la posture du Vautour Ou posture avancée : Kurmasana, Tortue NB : pour le vautour, il est possible de prendre la posture pieds moins écartés, et en se penchant moins en avant. Mains en prière devant la poitrine, les coudes ne sont pas au sol.</p>
	<p>Maricyasana, Torsion du sage Rechercher la détente et l'allongement du souffle, la fraîcheur corporelle et la sensation globale du prana (l'énergie vitale) qui circule dans tout le corps.</p>
	<p>Vajrasana (le Diamant, la Foudre), puis Chandra Bedha en Vajrasana (respiration lunaire) : Toutes les IN et toutes les EX ont lieu par la narine gauche. Respirations lentes et fluides. Visualisez la pleine lune, la couleur argentée...</p>
 <p>Savasana, Le Cadavre</p>	<p>Sensation de légèreté. Conscience de l'espace qui vous entoure. Energie de détente au niveau de la tête. Ralentissez et fluidifiez la respiration : cela procure de la fraîcheur...</p>

Chandra Namaskar – La Salutation à la Lune

