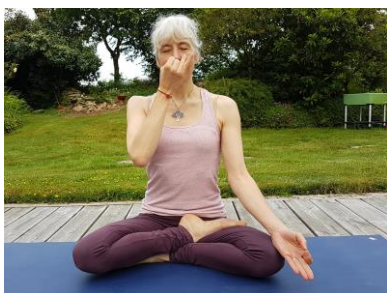


**PRATIQUE DE YOGA**
**Niveau intermédiaire**

## Yoga avec l'approche ayurvédique - Pratique d'Automne (Vata-Kapha)

IN = Inspiration – RPP = Rétention poumons pleins – EX = Expiration – RPV = Rétention poumons vides  
 RESP = Respiration - Mula Bandha = remontée du plancher pelvien - D/G = côté droit, puis côté gauche



### Ujjayi Prathiloma Pranayama, Ujjayi à « rebrousse-poil »

Expir : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge  
 Inspir : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge  
 Expir : sans Ujjayi, narine gauche (narine droite obstruée par le pouce)  
 Inspir : sans Ujjayi, narine gauche  
 Expir : Ujjayi, par les 2 narines  
 Inspir : Ujjayi, par les 2 narines  
 Expir : sans Ujjayi, narine droite (narine gauche obstruée par le pouce)  
 Inspir: sans Ujjayi, narine droite  
 = 1 cycle. Faire 4 cycles.



### Gaja Vadivu

Jambes tendues, pieds parallèles, écartés de 40-50cm, entrelacer les doigts, sauf les pouces qui sont l'un contre l'autre. Coudes ensemble et fléchis, placer le bout des pouces contre le point entre les sourcils. Expir : se pencher en avant, en allongeant la colonne. Respirer dans cette position intermédiaire. Expir : fléchir les genoux jusqu'à pouvoir regarder devant soi, tout en maintenant les coudes et les pouces en place. Respirer 5-10x bien stable dans l'Eléphant, posture d'ancrage issue du Kalaripayatt, un art martial kéralais. Revenir à la position intermédiaire. Répéter encore 1-2x.

### Enchaînement de la « Bielle »



A quatre patte. En début d'inspir : les coudes se plient, le dos se creuse, la poitrine avance. En fin d'inspir : le poids passe sur les mains, les bras se tendent, le visage se tourne vers le haut. Expir : le dos s'arrondit, les fessiers reculent et descendent vers les talons. Répéter lentement 10x.



### **Adho Mukha Svanasana**, Chien tête en bas, avec Sitali

A quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules et pieds écartés de la largeur du bassin, décoller les genoux et monter le bassin, les ichions pointant vers le haut et l'arrière. Presser les mains dans le sol. Privilégier l'allongement de la colonne vertébrale, quitte à plier les genoux et à décoller les talons, si le dos s'arrondit. Eloigner les épaules des oreilles. Respirer plusieurs fois.



### **Balasana** (l'Enfant), bras en **Pushpanjali Mudra** (Offrande de fleur)

Se reposer assis sur les talons ; en posture l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut, en Pushpanjali Mudra.



### **Approche de Bhasasana**, le Vautour

1. Assis, jambes pliées et écartées, pieds bien à plat au sol, dirigés vers l'avant. Les mains sont jointes devant la poitrine, avant-bras sur une ligne horizontale. Avancer le sternum vers les mains en pressant les genoux avec les coudes. Tourner la langue en Khecari Mudra. Shambhavi Mudra : fermer les yeux et tourner le regard intérieur vers le sommet de la tête.
2. Si possible seulement : fléchir le tronc en avant, et poser les coudes au sol.



### **Tarasana**, l'Etoile

Assis, les plantes des pieds sont jointes et éloignées du tronc, de sorte à dessiner un losange avec les jambes. Inspir : étirer les bras vers le haut. Expir : flexion avant. Passer les bras pliés sous les genoux. Poser les mains sur les pieds. Garder la posture aussi longtemps que confortable.



### **Bhunamanasana**

Malgré l'apparence, ce n'est pas une posture facile. Tout du long, garder les fessiers au sol et les pieds au même niveau ! Assis jambes jointes et allongées, se tourner à gauche en reculant penchant le tronc à environ 45°. Venir poser les mains du côté gauche : la main gauche derrière le bassin et la main droite sur la même ligne, plus à droite. Expir : fléchir le tronc, comme pour aller (c'est le nom de la posture) saluer la Terre avec le front. Ne pas forcer. Respirer plusieurs fois. Puis changer de côté.



### **Paschimottasana**, l'Etirement de l'Ouest

Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale. Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en cherchant à continuer à allonger la colonne. Détendre les épaules. Attraper les pieds, si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Tenir la posture sur la durée.





### **Kapalāsana, puis Salamba Sirsasana, posture sur la tête avec support**

Voici un enchaînement destiné aux personnes maîtrisant déjà ces postures. Assis sur les talons en Vajrasana, placer au sol les mains à plat, écartée de la largeur des épaules, ainsi que le **sommet** de la tête (et non l'avant de la tête !), de sorte à former un triangle équilatéral entre ces 3 points, indispensable à un bon équilibre.



Placer les genoux sur les coudes, pour monter dans la demi-posture de Kapalāsana. Si la posture est bien maîtrisée, monter les genoux vers le ciel et déplier les jambes, dans la posture complète de Salamba Sirsasana. Respirer plusieurs fois.

Puis doucement, quitter la posture : plier les genoux, talons vers les fessiers ; puis poser les pieds au sol et rester quelques respirations dans la posture de l'enfant, assis sur les talons, front au sol.



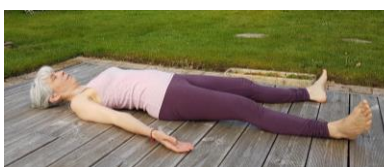
### **Bhujangāsana**

Sur le ventre, pieds proches, mains à plat au sol, à la hauteur des épaules, omoplates rapprochées. En dynamique 2x : Inspir en montant dans le Cobra. Expir en redescendant. Monter une 3<sup>e</sup> fois et rester au moins 3 respirations. Dans le Cobra, le bassin reste au sol.



### **Supta Garudāsana, l'Aigle couché**

Allongé sur le dos, plier la jambe gauche, pied au sol. Enrouler la jambe droite autour de la jambe gauche, puis crocheter (si possible) le pied droit autour de la cheville gauche. Garuda Mudra : placer le bras gauche perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras droit autour du bras gauche en passant par-dessous, puis attraper la main gauche. Poser les mains sur le front, allonger la nuque et éloigner les épaules des oreilles. Se relaxer dans la posture aussi longtemps que confortable, puis changer de côté.



### **Savāsana, la posture du passage ou Cadavre**

Rester quelques minutes allongé sur le dos pour clore la pratique posturale.



### **Pranidhana Mudra, la « Mudra du lâcher-prise »**

Méditer quelques minutes. Assis confortablement, jambes croisées en Siddhasana, ou simplement en tailleur, placer chacune des deux mains en Apana Mudra : le bout du pouce touche le bout des majeurs et des annulaires. Puis, placer les mains sur les cuisses ou à la hauteur du bas-ventre. Tourner les paumes vers le haut et joindre le bout des index et des auriculaires de chaque main. Cette Mudra permet de relâcher les tensions physiques et psychiques. Elle soutient les fonctions Vata (élimination, système urogénital) et elle apaise.