

Séance de Yoga tridoshique

Cette séance de yoga travaille successivement chacun des trois Dosha :

- La première partie est stimulante : elle diminue le Dosha Kapha
- La seconde partie est apaisante pour le système nerveux et travaille la zone basse du corps, l'intériorisation et l'ancrage : elle réduit le Dosha Vata.
- La troisième partie travaille la fluidité, la douceur et le lâcher-prise : elle apaise Pitta.

Apaiser Kapha



Kapalabhati debout en flexion à 45°, mains en appui sur le haut des cuisses

1 ou 2 cycles de 50 à 75 respirations :

Expirations rapides par le nez, comme pour se moucher (le ventre rentre). Inspirations normales (ventre détendu).

Puis se redresser : rétention poumons $\frac{3}{4}$ pleins avec Mula Bandha et Jalandhara Bandha (si connus).



Variante d'Ardha Chandrasana (demi-lune)

Pieds joints. Inspiration: monter les bras par les côtés, joindre les mains, pouces croisés. Expiration : flexion latérale à droite. Pousser les pieds dans le sol, tenir la posture 3 respirations. Inspir : revenir à la verticale. Expir : faire l'autre côté.



Uttanasana en dynamique

Inspir : monter les bras par les côtés, étirer tout l'avant du corps, fessiers contractés et Mula Bandha (si connu).

Expir : flexion avant (Uttanasana), en descendant les bras par les côtés. Tenir la posture 3 respirations.

Puis recommencer encore 2x.



Shiva Archa Yoga Asana - Variante de l'Archer de Shri Mahesh

Pieds écartés, pied droit tourné vers la droite. Faire des poings avec les mains, pouces dirigés vers le haut et bander un arc imaginaire, vers la droite. Pointer cet arc progressivement vers le haut, tout en continuant à tourner sur soi (en spirale), aussi loin que possible vers la droite. On peut éventuellement aller plus loin en décollant le talon arrière gauche. Tenir la posture plusieurs respirations, puis changer.



Vrksasana, la posture de l'Arbre

Plier la jambe droite et placer le pied sur le côté intérieur de la cuisse gauche (ou au niveau du genou, ou de la cheville)

Les bras sont positionnés en Kailash Mudra, mains jointes au-dessus de la tête.

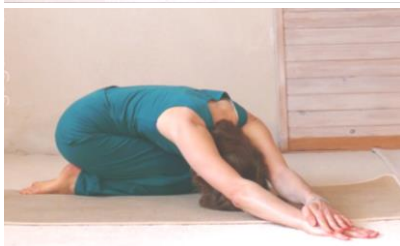
Tenir aussi longtemps que confortable, puis changer de côté.

Apaiser Vata



Balasana, la posture de l'enfant, bras devant soi

Respirations lentes. Sur chaque expiration, bien relâcher les épaules, la nuque, le front et le visage vers le sol.



Balasana, étirement latéral

A partir de cette posture, sans décoller les fesses, déplacer les mains et le haut du tronc vers la droite. Respirer dans la posture, puis revenir au centre. Faire la même chose de l'autre côté.



Balasana, variante en torsion

S'asseoir à 4 pattes. Décoller la main gauche, se tourner vers la droite et passer le bras gauche sous le droit, paume au sol, un peu comme si l'on cherchait à attraper quelque chose sous un lit. Poser l'épaule gauche et le côté gauche de la tête au sol, si possible. Respirer dans la posture. Puis changer de côté.



Marjariasana, la posture du chat

Inspir : monter la tête, creuser le dos, descendre le ventre et avancer la poitrine

Expir : rentrer la tête, arrondir le dos, rentrer le ventre et monter le milieu du dos vers le plafond.



Assise ou flexion dans la posture de l'huître

S'asseoir sur les ischions (pointes des fesses) les jambes pliées devant soi, plantes des pieds jointes : cela forme un losange un peu allongé. Laisser les hanches se relâcher et les genoux descendre un peu. Bien se redresser et respirer plusieurs fois. Si l'on est à l'aise dans la posture, descendre lentement en flexion avant, en cherchant à allonger la colonne vertébrale. Rester dans la posture aussi longtemps que confortable.



Utthita Anguli Sukhasana, l'assise en tailleur, orteils étirés

S'asseoir en tailleur, en cherchant à rapprocher les genoux l'un de l'autre et à placer les talons sur la même ligne que celle des deux genoux. Passer 4 doigts entre les orteils et saisir ainsi les pieds. Respirer lentement dans la posture. Si on y est à l'aise, fléchir lentement en avant, à partir des hanches, dos et bassin sur une ligne : ne pas arrondir le dos.

Changer le croisement des jambes et faire la même chose de l'autre côté.



Apaiser Pitta



Supta Padangusthasana, l'étirement de la jambe

Attraper le gros orteil, la cheville, le mollet ou la cuisse. Ou utiliser une sangle. Garder la jambe tendue, si possible. Respirer lentement. Puis changer de côté.

Supta Baddha Konasana

Détente sur le dos, plantes des pieds jointes, talons vers le pubis. Rapprocher un peu le bas du dos du sol, tout en laissant les genoux descendre sur les côtés.

Dvipadapittham en dynamique - très lentement :

IN : grands cercles bras au sol, en montant bassin puis le dos.

EX : ramener les bras par l'espace devant soi tout en reposant le dos de haut en bas, puis le bassin au sol.

Répéter le plus lentement que possible et en conscience, comme si le temps ralentissait de plus en plus.

Posture de la Marionnette

Allongé sur le dos, jambes pliées et talons vers les fessiers. Imaginer que l'on est une marionnette accrochée par 4 fils : un à chaque poignet et un à chaque cheville. Inspir : le bras droit se soulève, souple et passif comme si c'était un marionnettiste qui tirait la ficelle accrochée au poignet droit. Bien relâcher dans la main, le coude et ressentir le bras suspendu à la verticale, sans effort. Respirer tranquillement. Puis faire la même chose au ralenti avec le bras gauche... puis la jambe droite. Et enfin, la jambe gauche... Rester quelques respirations ainsi. Puis ramener un membre après l'autre, dans le même ordre, le plus passivement et lentement possible. Relaxer chaque partie de l'être, totalement.

Savasana

Ressentir le corps immobile au plus profond de sa substance. Ressentir le corps sans mouvement, et pourtant le courant de la vie qui le traverse à chaque instant. Déplacer la conscience de l'un à l'autre plusieurs fois : l'immobilité du corps... puis le ressenti du Prana qui circule... Et enfin, laisser faire... se reposer et ressentir ce qui est, au-delà des sensations et de la pensée. Relaxation silencieuse pendant plusieurs minutes.