

SEANCE DE YOGA INTEGRAL AVEC L'APPROCHE AYURVEDIQUE

Séance destinée à mes anciens stagiaires ou à des personnes initiées au yoga

Thème: « Stimuler Agni, le feu digestif, et le ramener en son siège »

C'est une séance ciblée, qui va stimuler le feu digestif. Elle sera utile si la digestion a tendance à être lente ou incomplète. Elle peut aussi être intéressante si l'on a toujours froid. Cette séance propose une certaine intensité dans la pratique du souffle. Elle sera évitée en cas de Pitta exacerbé. Demeurer à l'écoute et respecter ses propres possibilités. En cas de doute, demander conseil à son professeur de yoga. Pratiquer le matin, à jeun.



Kapalabhati debout

2 cycles en flexion à 45° :

50 expirations puis suspension du souffle poumons pleins avec Mula Bandha et Jalandhara Bandha (sans forcer, quelques secondes)



Agni Sara – « Purification par le Feu »

1x, barattage du ventre sur rétention du souffle poumons vides



Uddiyana Bandha – « L'envol »

3x. Ramener l'énergie contre la colonne.



6x Surya Namaskar ([lien sur fiche du blog](#))

Chacune des 6 salutations avec l'un des 6 Bijas (sons) du Soleil, chanté de façon unique et sonante lorsque l'on joint les mains devant la poitrine, en début de Salutation :

Om **HRAM** ! Om **HRIM** ! Om **HRUM** !
 Om **HRAIM** ! Om **HRAUM** ! Om **HRAHA** !



Variante d'**Utthita Trikonasana**

Bien allonger le côté du tronc qui est en bas. Main du côté opposé : soit posée simplement sur la hanche, soit passée derrière le dos et saisir le haut de la cuisse, comme sur la photo. **Aller au bout de chaque expire**, avec **1 ou 2 secondes de suspension poumons vides** entre chaque respiration, pour engager la zone du **ventre**. Tenir la posture plusieurs respiration, puis faire l'autre côté.

Chaturanga Dandasana (Kumbhakasana) :

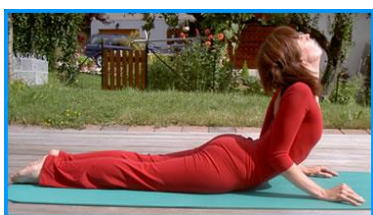
3-6 respirations longues respirations. Préférer la 2^e proposition en cas de poignets sensibles.



ou :



Bhujangasana ou Ardha Bhujangasana :



ou



Souffle et concentration : **INSPIRE 4** : espace du cœur - **EXPIRE 8** : de l'espace du cœur vers le nombril, y concentrer l'énergie



Adho Mukha Svanasana ~ 3-4 minutes

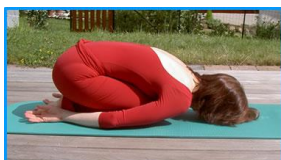
Posture classique, tenue sur la durée.

Kechari Mudra : bout de la langue retourné dans la bouche vers la zone molle du palais

Nasagra Drishti : le regard intérieur est fixé vers le bout du nez.

Respiration : Ujjayi léger.

- **INSPIRE 4** : inspiration complète, abdomen libre
- **EXPIRE 8** : Jalandhara Bandha, puis Mula Bandha
- **RETENTION POUMONS VIDES 1 ou 2** : Tribandha (Mula, Jalandhara et Uddiyana Bandha ensemble)



Balasana



Jathara Parivrtta ~ 2-3 minutes de chaque côté

Allonger l'EXPIRE.

Les 2 épaules restent au sol. Les jambes sont tendues. Mais on peut aussi pratiquer la posture jambes pliées. Dans ce cas, si les genoux ne touchent pas le sol, placer un coussin ou un bolster sous les genoux.



Pascimottanasana ~ 5 minutes

Pieds légèrement écartés (~30-50cm) (ou joints si préférence). Eviter d'arrondir le dos. Fléchir en douceur, sans rien forcer. Se préparer à tenir la posture avec bienveillance.

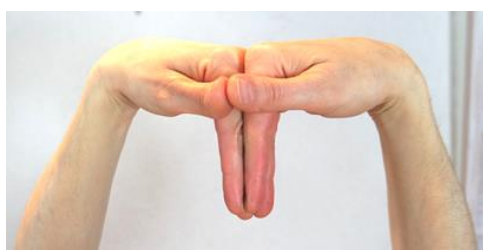
Concentration : Nabhi (région du nombril). Respiration : 4 : 8, douce, subtile.

Pratiquer le Mandala Pranayama avec le geste des mains proposé (Hasta Mudra) :



Tejas Mandala Pranayama ... (Mandala du Feu)

Respirer régulièrement en 3 phases, en dessinant mentalement les côtés d'un triangle renversé (cf. photo).



... avec ce geste des mains : Adho Mukha Mudra

Paumes dirigées vers le bas, les doigts des mains dos à dos, et dirigés vers le bas. Les pouces sont pointés vers le nombril (sans appuyer).



Puis terminer un moment d'assise avec le :

Mudra pour le Manipura Chakra

Maintenu au niveau du ventre, pointé devant soi

Méditation silencieuse. Si souhaité, répéter mentalement et lentement le Bija « **RAM** ».



Apanasana

Respiration douce, lente



Savasana

Respiration détendue, subtile