

YOGA A LA MAISON = PRATIQUE N°5

①

1)



Installer l'arête. Dos droit, épaules relâchées, nuque longue, traits du visage détendus. Prendre conscience de son souffle et ajuster le jusqu'à ce qu'il devienne lent, calme, régulier, ample et lumineux.

2)

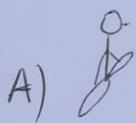


3x le orl.  
3x le Gayatri



rester quelques instants dans une écoute silencieuse.

3) Echauffement de la nuque.



A l'INS. lever lentement le regard en direction du ciel

A l'EXP. ramener le menton vers la gorge, la nuque s'allonge.

→ pratiquer au moins 3 respiratoires en relâchant bien les traits du visage.

B)



INS. Tourne la tête à droite



Exp. ramène la tête de face



INS. tourne la tête à gauche



Exp. ramène la tête de face.

→ pratiquer au moins 3x de chaque côté

C)



INS. incline la tête sur le côté



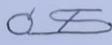
EXP. ramène la tête de face.

→ changer de côté à la prochaine INS. et poursuivre l'exercice au moins 3x de chaque côté.

#### 4) Echauffement au sol.

(2)

A) genoux repliés

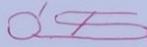


INS. étire bras G  
et allonge jambe G.

Exp. replie  
les 2 genoux  
à la posture



INS. étire bras D  
et allonge jambe D.



Exp. replie

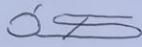
les 2 genoux à la posture

Continuer encore

plusieurs respirations

en alternant D/G.

B)



INS. étire les  
2 bras à l'arrière



Exp. ramène le front

aux genoux  $\Delta$  Saut pb

Cervicales

→ garder le tête au sol

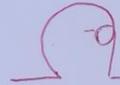
#### 5) Enchaînement



partir du sol, fessiers  
sur les talons, bras étirés



INS. dos creux  
étirer tout l'avant  
du corps



Exp.  
des  
rond

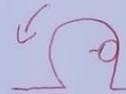
Pratiquer  
au moins

3x

Puis



Exp. chien  
qui s'étire



→ pratiquer l'enchaînement au moins 3x. Si pb de vertiges, ne pas faire le chien qui s'étire tête en bas.

#### 6) SALUTATION AU SOLEIL / SURYANAMASKAR.



En cas de toute indication  
ou grosse fatigue, ne pas faire le  
Salutation.



Après le Salutation au soleil, ditent au sol.

7) BHUJANGASANA = le cobra. (3)

1<sup>er</sup> degré



Bras en sphinx  
Avant bras au sol  
Cordes dans l'alignement  
des épaules.

2<sup>e</sup> degré



Mains à la poitrine  
Reprocher les coudes.

3<sup>e</sup> degré



Mains croisées au  
dessus des fesses.

→ choisir le degré qui vous convient. Il est possible d'enchaîner  
les 3 degrés.

! pb de dos, pb cardiaques ou respiratoires => ne faire  
que le 1<sup>er</sup> degré en dynamique.

R  
E  
S  
P  
I  
R  
A  
T  
I  
O  
N

INS - redresse le buste en tirant les mains, nuque longue  
épaules basses, basses côtes poussées dans le sol

Pour mieux éventuellement passer le MULTA BANDHA (pinçée)

Exp. contraction de la ceinture abdominale, plier le pubis  
dans le sol

→ pratiquer la posture 3x en dynamique puis rester  
3 respirations statique.



Par sortir de la posture, plier les  
genoux fermés dans le bas ventre et  
tourner la tête d'1 côté.  
Bien relâcher.

8) Assise en torsion



INS redresse le  
buste

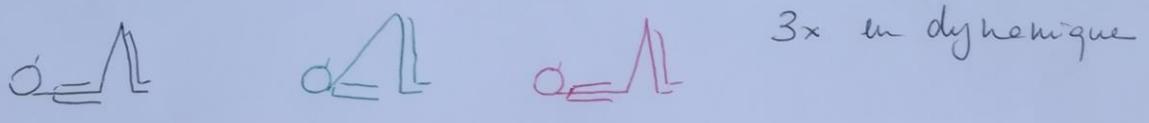
Exp. tourne le buste

Reste plusieurs  
respirations  
avant de changer  
de côté.

Éventuellement pratiquer la posture sur une chaise.



9) Dvi pada pitham.



3x en dynamique

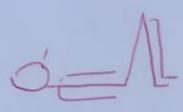
puis



Reste 4 @ en statique

crocheter les doigts sous le bassin -

Rentrer les épaules.



10) VI PARITA KARANI MUDRA



Les mains supportent le bassin.

Éventuellement pleur 1 coussin dans le bas du dos.

INS. poitrine, les cordes repoussent le sol.

Exp. reverse l'abdomen.

→ rester au - 4 respirations

11) PRANAYAMA = Nadi shodana.



Cf. pièce jointe

12) SAVASANA



Détente.

Laisser le corps se relâcher complètement

Détente de la peau, des muscles, des os

Accueillir les effets de la pratique.

13) Sati:



Fuctions, massages.

OM Shanti, shanti, shanti hi

Namashi ☺  
celine

Le prāṇāyāma a 3 objectifs :

- 1) préserver l'équilibre psycho-physique du pratiquant
- 2) Diminuer la propension à la dispersion mentale et développer l'aptitude à la concentration, à la vigilance.
- 3) Éveiller la conscience spirituelle en favorisant l'état de méditation

Technique.

Nadi shodana, se pratique en posture assise, yeux fermés. le haut du corps parfaitement libre dans la respiration, le dos droit, les épaules et l'avant du corps dégaîs.

Nadi shodana consiste à respirer alternativement par une naine, puis l'autre. La respiration est confortable et silencieuse.

- commencer l'exercice en INS. par les 2 naines
  - Expirez à Gauche en bouchant la naine droite
  - Inspirez à Gauche, naine droite bouchée
  - Expirez à Droite en bouchant la naine gauche
  - Inspirez à droite, naine gauche bouchée
  - Expirez à gauche, en bouchant la naine droite
- } 1 cycle.
- Continuez ainsi de suite en essayant d'allonger l'expiration. Essayer de pratiquer entre 8 et 12 cycles-

puis



Méditation -

Accueillez les effets du pranayama.

Les effets :

- Active le système nerveux parasympathique qui favorise la détente
- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau
- Équilibre le corps émotionnel
- 1 des meilleurs exercices pour réharmoniser Ida et Pingala les canaux subtils lunaires et solaires.
- Nettoie les canaux du corps subtil et équilibre les polarités.