


Catherine GUILLOT – Pratique de Yoga n°7


PRATIQUE A LA MAISON N° 7.

①




1)  S'installer dans une posture confortable.
 Dos redressé, épaules relâchées, traits du visage détendus.
 Prendre conscience du souffle et progressivement allonger le souffle pour qu'il devienne lent, calme, régulier, lumineux.

2)  3 x OM.
 3 x Gayatri. } Rester ensuite quelques instants dans une iconte silencieuse.

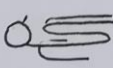
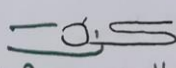
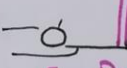
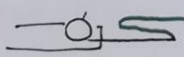
3) Echauffement au sol avec une sangle, une écharpe ou une ceinture.

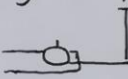
a)  Déplier le jambe à la verticale les coudes repliés. Bien respirer dans la poitrine.
 Si tout va bien, allonger et tendre la jambe au sol.
 → rester 6 (R) dans la posture et changer de côté.

b) réaligner le corps en l'étirant tout entier

 I. pieds joints bras à l'arrière
 rester dans la suspension pommou plins
 E. bouche ouverte Ramène les bras.

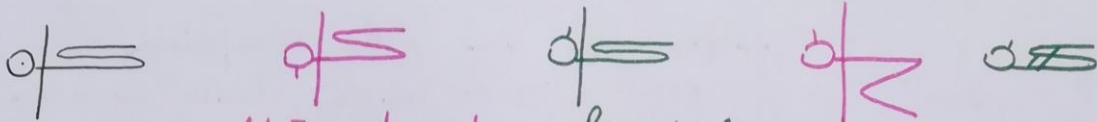
c) étirement des bras et des jambes

 I. Bras à l'arrière
 E. Déplier jambes
 I. Replier genoux
 Ex. ramène les bras.

→ pratiquer 4 x cet étirement en dynamique puis s'installer 3 (R) en statique  Ne pas creuser le bas du dos.

4) Torsion au sol.

2



sur l'Ex. descendre
les jbes d'2 côté,
tourner éventuellement la
tête de l'autre

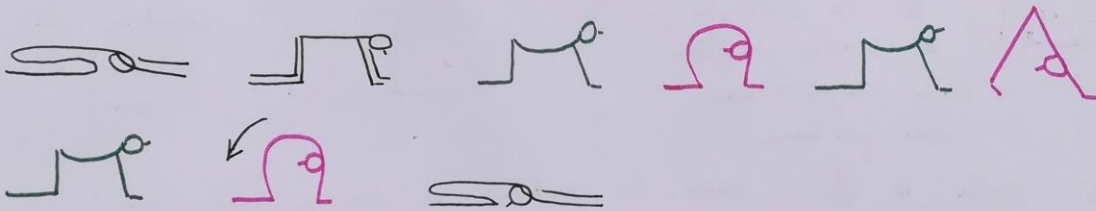
Revenir sur
l'I.

Changer de
côté sur
l'Ex.

→ rester au moins 4 (R) de chaque côté en cherchant à allonger le souffle. Si pb de dos, placer un coussin sous les genoux.

5) Echauffement au choix = Salutation au soleil 6x

(on) chat dos rond / dos creux / chien qui s'étire.



→ enchaîner 4 fois.

6) Détente en SAVASANA au moins 1 minute



7) VRIKSASANA - L'ARBRE



Equilibre à prendre au 1^{er} degré
uniquement.

Pied contre cheville.
Bassin de face
Mains en Namasté
Fermer les yeux

INS. Poitrine
Exp. Abdomen.

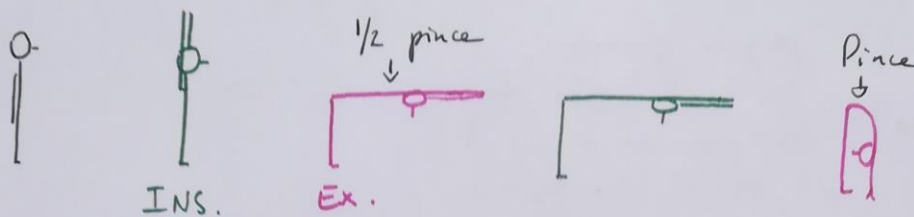


Éventuellement
tendre les
bras, mains
jointes
garder les
yeux fermés

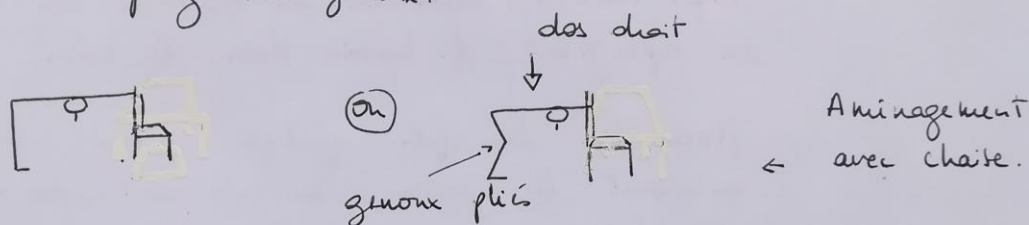
→ ressentir la force et l'enracinement dans les jambes, l'enracinement. Allonger et calmer le souffle pour obtenir un grand calme intérieur.

8) Uttahāsana - La pince.

(3)



→ Pratiquer plusieurs fois en dynamique puis rester dans la pince ou le 1/2 pince au moins 4 respirations
 Si vous soufflez du dos, n'allez pas plus loin que le 1/2 pince et éventuellement poser les mains sur 1 support (table, chaise) ou plier les genoux.



9) GORAKHĀSANA BHADRĀSANA



Ins. *posture*
 Exp. *abdomen*
 laisser descendre les genoux

→ Si problème de genoux, vous pouvez mettre des supports sous les mollets ou déplier les jambes

→ Si vous êtes à l'aise dans cette posture, je vous propose de mettre en place le trajet d'énergie suivant :



Chaque INS. descendre PRANA (énergie vitale) depuis le sommet du crâne (SAHASRARA CHAKRA) par l'avant du corps, jusqu'au fond du bassin (Muladhara chakra). En poumons pliés, resserrer le périnée (Mula bandha). Chaque Ex. remonter l'énergie par l'arrière du corps, le long de la colonne, du bassin jusqu'au sommet du crâne.

10) DANDASANA - le bâton

(4)



Jambes tendues
contracter bien les
muscles du dessus et
du dessous des cuisses.

Éventuellement, si tout va bien.



Amener les poings fermés derrière la
tête. Cordes écartés. Des droit.
Jambes tendues.

Reste 6 (R) Insp. dans le pithine. Poux nous pleins = Muleberd

Exp. ramener l'abdomen et redresser le dos
en repoussant le bassin dans le sol



Accueillir les effets quelques instants en
relâchant les genoux, en relâchant les épaules
et la tête en avant.

→ éventuellement ditée en SAVASANA



11) Nadi shodhana pranayama + méditation

Prendre la fiche envoyée dans la pratique n°6.



Trouver une assise stable et confortable.
Pratiquer en 8 et 12 cycles de ce pranayama
puis installer vous dans une assise méditative.



Accueillir les effets de la pratique
Savourer la présence de l'instant.
Gratitude de la vie qui circule en vous.

12) Sortie de la pratique



Frictions, massages
OM SHANTI SHANTI SHANTI HI

NAMASTÉ!