50mn (à 1h)

Pratique « *Fin de printemps* »

Séance à pratiquer si possible en extérieur avec indulgence et attention à soi.

yoga par là

IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins »
MB = mûla bandha / UB = uddîyana bandha / JB = jâlandhara bandha / UJ = respiration en ujjayi / G = gauche / D = droite

1/

Installer samasthiti et le souffle.
Sentir la fraîcheur de la Terre sous les pieds. Installer un souffle léger et profond sur 12R.

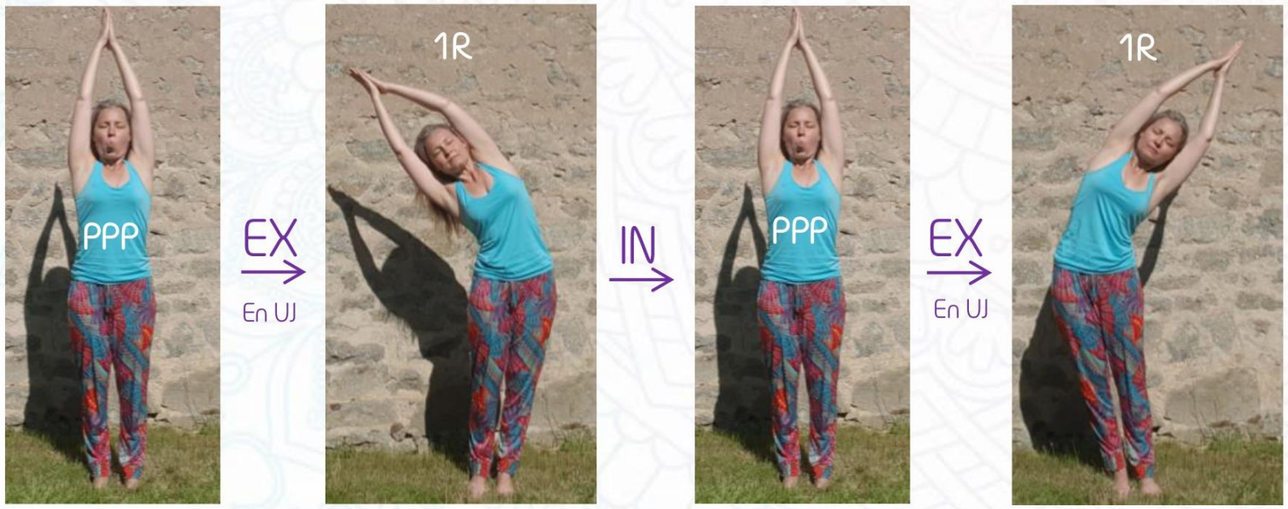
Visualiser prâna sous forme d'une lumière blanche et fraîche se déverser en vous par le dessus du crâne.
Sur 12R.

2/

Kapalabhati DYN en torsion, pas trop rapide et contrôlé. EX par narine opposée au genou. IN retour au centre et sur les 2 pieds. 2 séries de 20R.

3/

IN →



Les IN en shitali (à gauche) ou shitkari (à droite)
On inspire à travers la langue en gouttière ou entre les dents et les joues.

1 série avec 1R dans les inclinaisons.
1 série avec 2R en STAT
1 série avec 4R en STAT

IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins »
MB = mûla bandha / UB = uddîyana bandha / JB = jâlandhara bandha / UJ = respiration en ujjayi / G = gauche / D = droite

4/

Pieds parallèles

IN →

EX →

Pied G tourne vers l'ext.

EX →

Glisser d'abord vers la G puis incliner ensuite.

IN →

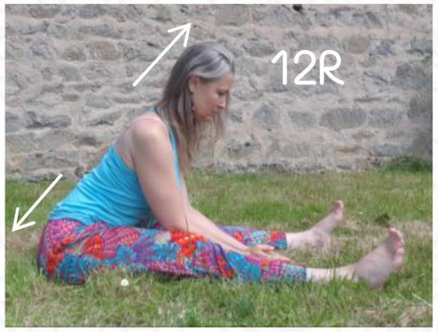
EX →

Puis refaire la séquence avec trikonâsana, la posture du triangle, de l'autre côté. Poursuivre en DYN en alternant chaque côté. Laisser s'installer de la fluidité dans la séquence en accord avec le souffle libre. 4 séquences de chaque côté, rester de 6 à 8R dans le triangle la dernière fois.
Repos et accueil des sensations dans samasthiti.

5/

Dandâsana, la posture du bâton, avec jambes en écar en STAT.
Recherchant la verticalité dans le tronc à partir des ischions (os des fesses) et mettre en place le souffle UJ.

6/



Fléchir le tronc à partir du bassin sur une EX puis rester en STAT. Installer le souffle dans l'abdomen en UJ : on condense l'énergie et la chaleur du corps en nabhi (la région du nombril).

7/

IN →
EX ←

Alterner en DYN 6R.

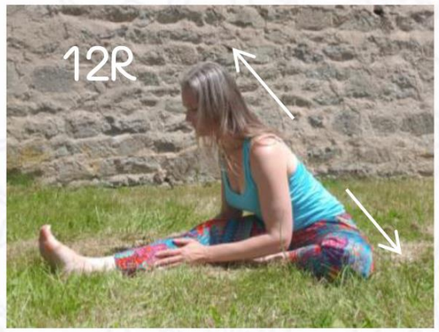
Puis accueil et repos

Pratique « Fin de printemps »

Séance à pratiquer si possible en extérieur avec indulgence et attention à soi.

IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins »
MB = mûla bandha / UB = uddîyana bandha / JB = jâlandhara bandha / UJ = respiration en ujjayi / G = gauche / D = droite

8/



Approche de Maha mudrâ
1 jambe en ouverture sur le côté (support sous genou possible).
L'autre jambe tendue ou légèrement fléchie.
Flexion à partir des hanches, dos étiré en auto-grandissement
IN par le sommet du crâne : lumière fraîche qui descend dans la colonne, EX chanter « AÏM » visualiser la lumière qui coule sous la jambe étirée.
12R en STAT.

Repos intermédiaire

Puis idem de l'autre côté.

9/

Ou bien

Tarâsana avec support sous la tête. RL sur 12R en STAT. Visualiser une fine pluie lumineuse au dessus de soi.

10/

Quelques R en shavâsana

11/

IN →

EX →

Puis idem autre côté

R abdominales chercher à allonger les EX

Pratique « *Fin de printemps* »

Séance à pratiquer si possible en extérieur avec indulgence et attention à soi.

yoga par là

IN = inspiration / EX = expiration / 2R = 2 respirations / STAT = en statique / DYN = en dynamique / RL = respiration libre / PPV = pause poumons « vides » / PPP = pause poumons « pleins »
MB = mûla bandha / UB = uddîyana bandha / JB = jâlandhara bandha / UJ = respiration en ujjayi / G = gauche / D = droite

12/

IN →
EX ←

Sur 4 à 6R en DYN

13/

Viparita karani mudrâ
avec support sous le bassin et sacrum.
Épaules et tête au sol, bassin surélevé.
Installer PPV après les EX et laisser UB se placer. Relâche UB avant de laisser inspirer.
18R en STAT.

Puis refaire 12/

14/

Thathaka mudrâ
Paumes mains retournées au dessus de la tête.
Aller au bout de toutes les EX puis PPV, les côtes s'ouvrent mais on n'inspire pas, l'abdomen est aspiré vers l'intérieur : UB le maintenir autant que possible, relâcher avant l'IN.
Retour des bras vers l'avant, 1 ou 2 RL puis reprendre à 3 reprises.

15/

Shavâsana au moins 5mn
Tout relâcher, ne rien retenir, s'abandonner totalement…

Bonne(s) pratique(s) !
☺