




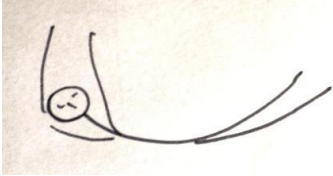
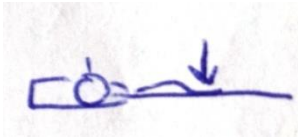

# Yogasatya

## Yoga pour l'automne selon l'Âyurveda ; apaisement du dosha Vata

Niveau débutant+  
intermédiaire  
Durée 1h à 1h30

Cette fiche vous permettra de pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que asana signifie en sanskrit "posture stable et confortable". Pratiquez donc en douceur en restant à l'écoute de votre corps sans chercher à aller trop loin. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de faire cette séance.



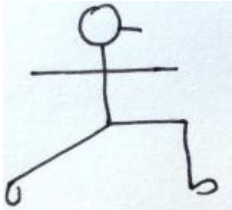
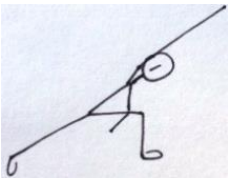
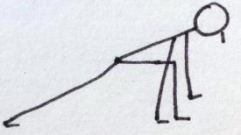

**Pour votre séance :** pratiquez loin des repas, prévoyez un endroit où vous vous sentirez bien et où vous ne serez pas dérangé. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire sur votre tapis et restez concentré sur votre corps et votre souffle. N'oubliez pas de boire de l'eau tiède à la fin de la séance.

	<p><b>Savasana</b></p> <p>- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du corps sur le sol.</p>
	<p><b>Supta Ardha Chandrasana (demi-lune au sol)</b></p> <p>- <u>insp</u> : amener les mains loin derrière la tête. En gardant le bassin point fixe, déplacer les talons, les omoplates et la tête vers la gauche de façon à dessiner un croissant de lune au sol. Les deux fesses restent posées sur le tapis, relâcher tous les muscles qui ne sont pas nécessaires.</p> <p>- étirement passif, sentir l'inspiration écarter les côtes l'une de l'autre, le flanc et la taille s'étirer.</p>
 <p><i>Cet exercice doit d'abord être pratiqué sous la supervision d'un professeur.</i></p>	<p><b>Thataka Mudra (le geste de l'estomac)</b></p> <p>- <u>Insp</u> : mains loin derrière la tête. - <u>exp.</u> : accompagner la fin de l'expiration en rentrant le ventre pour bien chasser l'air des poumons. - <u>RPV</u> : s'étirer, se grandir vers le haut et le bas. Relâcher l'étirement puis reprendre sa respiration.</p> <p><b>NB</b> : la rétention est toujours <b>confortable</b>, l'étirement ouvre la cage thoracique et le ventre semble être comme aspiré vers le haut.</p>
 <p>15 à 40 respirations, lentement au début. 3 cycles.</p>	<p><b>Kapalabhati (le crâne qui brille)</b></p> <p>- Petites respirations énergiques, précises et en rafale. - La sangle abdominale se contracte pour chasser l'air des poumons à l'expiration. - La cage thoracique ne s'affaisse jamais, afin de protéger le périnée. On se concentre sur l'expiration où on rentre le ventre, l'inspiration se fait automatiquement, avec un ventre relâché.</p> <p><i>Pratiquer cette respiration que si elle a été vue avec un prof. avant.</i></p>

**Note :** les images utilisées pour les schémas sont en partie des dessins personnels, en partie des postures pré-dessinées prises sur le site [Yogapage.com](https://www.yogapage.com/) : <https://www.yogapage.com/>. Merci Guillaume !

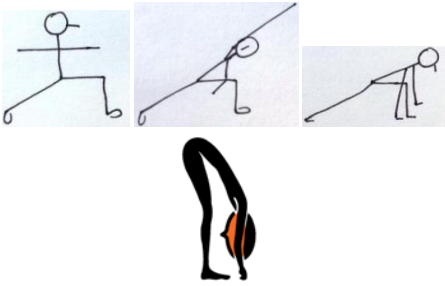

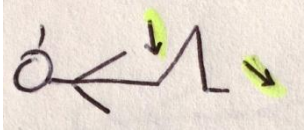





# Yogasatya

	<p><b>Surya Namaskar (la Salutation au soleil)</b> Faire 2 à 6 cycles.</p>
 <p>30s à 1 min.</p>	<p><b>Utkatasana (la posture puissante)</b> Les pieds sont parallèles écartés largeur du bassin. - <u>insp</u> : monter les bras vers le ciel, paumes face à face. - <u>exp</u> : plier les genoux ; ils restent dans l'alignement des hanches et ne se touchent pas.  Les épaules sont détendues et basses, la poitrine ouverte. Garder le dos bien droit (ne pas cambrer ou creuser le bas du dos)</p>
   	<p><b>Virabhadrasana II - Utthita parsvakonasana – Anjaneyasana - Uttanasana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre un grand écartement des pieds ; les orteils du pied D se dirigent vers l'avant, le pied G reste parallèle au petit bord du tapis.</li><li>- Les jambes sont toniques</li><li>- <u>insp</u> : les bras se lèvent à l'horizontale</li><li>- <u>exp</u> : plier le genou D en le dirigeant vers le petit orteil D.</li><li>- Veiller à ce que le genou D ne dépasse pas la cheville D ; le buste reste bien droit.</li><li>- Regarder la main avant.</li> <li>- Puis poser le coude D sur le genou D.</li><li>- Ramener le bras G dans le prolongement du tronc.</li><li>- Les épaules sont détendues et loin des oreilles.</li><li>- Sentir la ligne de force du talon G au bout des doigts de la main G.</li> <li>- Poser ensuite les deux mains au sol à côté du pied avant, le pied arrière retrouve l'alignement de la jambe.</li><li>- Veiller à ce que le genou D soit au dessus de la cheville D.</li><li>- Déposer le genou G au sol et laisser fondre le bassin vers le sol (ça tire dans le dessus de la cuisse arrière).</li> <li>- Ramener le pied G à côté du pied D. Plier ses genoux si nécessaire, pour ne pas arrondir le bas du dos et pouvoir comme envoyer le haut des fesses (l'ischion) vers le plafond.</li></ul>



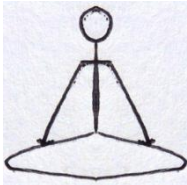


# Yogasatya

	<p><b>Virabhadrasana II - Utthita parsvakonasana – Anjaneyasana - Uttanasana</b></p> <p>Répéter l'enchaînement des postures précédentes en changeant de côté.</p>
	<p><b>Savasana</b></p> <p>Courte relaxation intermédiaire, détente des muscles.</p>
	<p><b>Préparation à Dvipada Pitham</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>insp</u> : détendu</li><li>- <u>exp</u> : pousser les pieds dans le sol ; fessiers et cuisses se contractent ; le bas du dos se plaque contre sol, le coccyx se dirige vers le ciel</li></ul> <p>Sentir le léger mouvement de bascule du bassin et le bas du dos qui se plaque sur le sol.</p>
	<p><b>Dvipada Pitham</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>insp</u> : détendu</li><li>- <u>exp</u> : répéter l'exercice précédent mais pousser plus fort dans les pieds pour soulever le bassin.</li><li>- Monter le bassin vers le ciel, attention à garder le coccyx dirigé vers le ciel (pas de sensation de creux / pincement au niveau lombaire)</li><li>- Rouler sur les épaules en descendant les omoplates pour verticaliser le sternum (ne pas compenser en creusant le dos).</li><li>- Se centrer sur la sensation d'ouverture au niveau de la cage thoracique.</li></ul> <p>- Revenir en déposant le dos vertèbre par vertèbre au sol et en posant les fesses le plus près possible des talons.</p>
	<p><b>Apanasana</b></p> <p>Ramener les genoux vers la poitrine.</p>
 <p><i>Torsion à faire à D et à G.</i></p>	<p><b>Torsion couchée</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Plier les deux genoux, soulever légèrement le bassin, et le décaler vers la droite.</li><li>- Laisser tomber les genoux à gauche.</li><li>- Les bras sont en croix, les 2 épaules restent au sol.</li><li>- Laisser le bas du dos s'étirer et le flanc s'ouvrir.</li></ul>



# Yogasatya

	<p><b>Savasana</b></p> <p>- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du poids de son corps sur le sol.</p>
 	<p><b>Pranayama</b></p> <p>Privilégiez le confort et un dos capable de se tenir droit, sans effort.</p> <p>Si vous avez l'habitude de pratiquer, asseyez-vous sur une brique, en posture du tailleur. Sinon, pratiquez allongé, de façon à ce que d'éventuels inconforts ne viennent pas troubler votre concentration.</p> <p><b>Ujjayi Anuloma :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>insp</u> : ujjayi par les deux narines</li><li>- <u>exp</u> : narine droite</li><li>- <u>insp</u> : ujjayi par les deux narines</li><li>- <u>exp</u> : narine gauche</li></ul> <p>Utilisez la main droite pour boucher alternativement vos narines. Si la respiration Ujjayi n'est pas confortable ou pas connue, il est possible de pratiquer avec une respiration normale.</p>

**D : droit / G : gauche**

**RPV : rétention poumons vides**

*Lors des exercices de respiration qui sont proposés, le souffle doit rester aisé et confortable toute la durée du pranayama. Gardez à l'esprit que le souffle et le système nerveux sont étroitement liés : contraindre l'un revient à stresser l'autre – et c'est exactement l'inverse qui est recherché.*

*Si vous observez des sensations de vertige, de nausée ou autre, cessez l'exercice.*

*Ces fiches sont des compléments et des supports vous permettant de pratiquer à la maison, n'hésitez pas à questionner votre professeur pour plus de précision sur l'une ou l'autre des techniques.*