


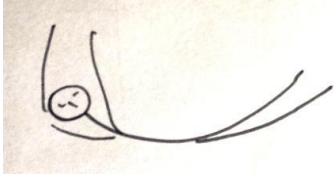



Yoga pour stimuler Agni, le feu digestif

Niveau intermédiaire +
Avancé
Durée 1h30 environ

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 : la séance propose des exercices de brassage du ventre : l'idéal est de pratiquer le matin à jeun ou 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>Savasana</p> <ul style="list-style-type: none">- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du corps sur le sol.- respirer en se concentrant sur la zone du nombril.
	<p>Supta Ardha Chandrasana (demi-lune au sol)</p> <ul style="list-style-type: none">- <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.- étirement passif, sentir l'inspiration écartier les côtes l'une de l'autre, le flanc et la taille s'étirer.
 <p><i>Cet exercice doit d'abord être pratiqué sous la supervision d'un professeur.</i></p>	<p>Dvipada Pitham (la table à 2 pieds)- approche Uddiyana Bandha</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Insp</u> : mains loin derrière la tête.- <u>exp</u> : soulever le bassin en montant le coccyx vers le ciel de façon à garder le bas du dos plat. Pousser les pieds dans le sol, sentir le sternum se verticaliser. Accompagner la fin de l'expiration en rentrant le ventre, les abdos se contractent légèrement.- <u>RPV</u> : relâcher les abdos sans prendre d'air, le ventre va remonter presque tout seul. Accompagner ce mouvement en ouvrant la cage thoracique, et ajouter Mula Bandha. <p>Relâcher l'étirement puis reprendre sa respiration et reposer le dos doucement au sol.</p> <p>NB : la rétention est toujours confortable, le bas du dos n'est jamais creux, aucun pincement au niveau lombaire.</p>



Yogasatya



15 à 40 respirations, lentement au début. 3 cycles.

Kapalabhati (le crâne qui brille)

- Petites expirations 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.

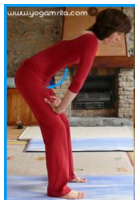
Pratiquer cette respiration uniquement si elle a été vue avec un professeur avant.



Agni Sara (l'essence du feu)

- 1 barattage du ventre

Cet exercice doit d'abord être pratiqué sous la supervision d'un professeur.



Uddiyana Bandha (l'envol)

- Garder la position debout, aspirer le ventre vers la colonne. Faire 1 fois.

Cet exercice doit d'abord être pratiqué sous la supervision d'un professeur.



Surya Namaskar (la Salutation au soleil)

Faire 2 à 6 cycles.

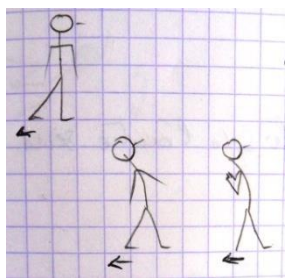
Possibilité de dire les *bijas* (sons) du Soleil quand on joint les mains devant la poitrine.

Om Hram / Om Hrim / Om Hrum

Om Hraim / Om Hraum / Om Hraha



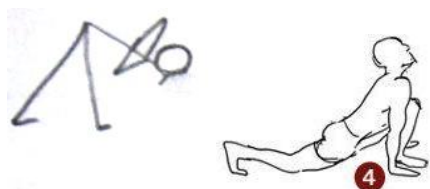
Yogasatya



Extension

Partir en Tadasana, faire un pas en arrière sans bouger le dos. Placer les mains en cadre dans le dos.

S'étirer vers l'arrière comme pour se poser sur un gros ballon. Le buste reste long, laisser partir le bassin en avant pour ne pas avoir de pression dans le bas du dos.



Flexion et Anjaneyasana (la fente basse)

- à partir de la posture précédente : inspirer, se redresser, étirer le tapis entre les deux pieds.
- exp : se pencher vers l'avant, en gardant le bas du dos droit, envoyer le coccyx vers le ciel. Sentir l'étirement de la jambe avant.

- Poser les deux mains au sol, plier le genou avant (il ne dépasse pas la cheville), déposer le genou arrière, loin derrière. Sentir l'étirement de la cuisse arrière, garder le dos droit.



Virabhadrasana I (le guerrier)

- Au départ, trouver la bonne position des jambes en restant penché vers l'avant, appuyé sur la cuisse.

- Au moment de se redresser, ne pas envoyer les côtes vers l'avant, ne pas cambrer et creuser le dos. Se redresser à partir du bas du dos, comme si on voulait dérouler un dos rond sur un mur imaginaire placé derrière nous.

Le pubis est ainsi tiré vers l'avant ; si nécessaire, plier le genou arrière pour libérer l'aîne.

Répéter mentalement le son RAM.



Anjaneyasana en torsion

- Poser les deux mains au sol ainsi que le genou arrière. Le buste est penché en avant, mains jointes devant la poitrine, avant-bras sur une même ligne.



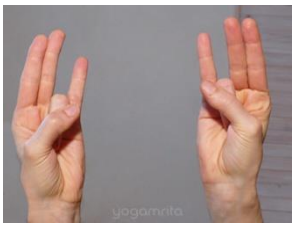





- Déposer par exemple le coude droit à l'extérieur du genou gauche.

- Presser la main du dessus dans celle du dessous de façon à faire pivoter le buste, sentir l'étirement du flanc.

Répéter la même chose de l'autre côté.



Yogasatya

	<p>Savasana Courte relaxation intermédiaire, détente des muscles.</p>
  Surya Mudra	<p>Surya Mudra et Kundalini Mudra Pratiquer au choix soit les deux, soit l'une des deux, le temps qui convient –au moins 1 minute.</p>  Kundalini Mudra
 	<p>Kumbhakasan (le guetteur) - A faire sur les avant-bras en cas de sensibilité des poignets. - Ne pas bloquer les coudes. Tenir 3 à 6 respirations.</p>
	<p>Ardha Bhujangasan Inspirer sur le compte de 4 sur l'espace du cœur. Expirer sur le compte de 8 du cœur vers le nombril, y concentrer l'énergie.</p>
	<p>Adho Mukha Svanasana Tenir sur la durée Possibilité de respirer en Ujjayi léger.</p>



Yogasatya

	<p>Balasana</p> <p>Respirer tranquillement dans la posture. Sentir à chaque inspiration l'air venir soulever les côtes dans le dos.</p>
 <p><i>Torsion à faire à D et à G.</i></p>	<p>Torsion couchée</p> <ul style="list-style-type: none">- Plier les deux genoux, soulever légèrement le bassin, et le décaler vers la droite.- Laisser tomber les genoux à gauche.- Les bras sont en croix, les 2 épaules restent au sol.- Laisser le bas du dos s'étirer et le flanc s'ouvrir.
	<p>Savasana</p> <ul style="list-style-type: none">- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du poids de son corps sur le sol.
 	<p>Pranayama</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>Tejas Mandala Pranayama</p> <p>Respirer en 3 phases, en dessinant un triangle renversé sur la poitrine, comme sur le schéma.</p>
	<p>Savasana Relaxation finale.</p>