

Chandra Namaskar – La Salutation à la Lune



Inspir



Expir



Inspir



Expir



Inspir (droite)



Expir / Inspir



Expir (gauche)



Inspir



Expir (droite)



Inspir



Expir (gauche)



Inspir



Expir (droite)



Inspir / Expir



Inspir



Expir



Inspir



Expir



Inspir



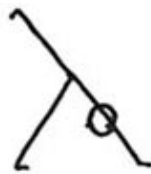
Expir



Inspir (droite)



Expir



Inspir (gauche)



Expir



Inspir / Expir



Inspir (gauche)



Expir / Inspir



Expir (droite)



Inspir



Expir (gauche)



Inspir



Expir (droite)



Inspir



Expir (gauche)



Inspir / Expir



Inspir



Expir



Inspir



Expir



Inspir



Expir



Inspir



Expir



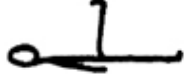

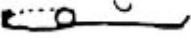


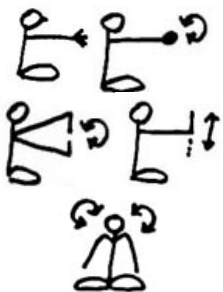


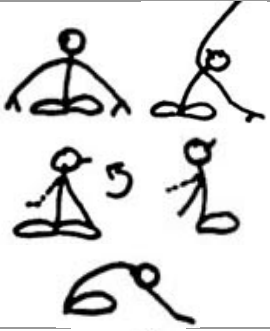




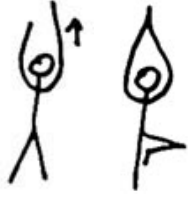


Inspir








Cours de Yoga

Thème : L'écoute de soi et le développement de la patience (Titiksa)

Durée : 1 heure

Type	Posture	Nom	Description	Effets
Détente initiale		Savasana (3 min.)	Ramener l'attention sur la respiration et la conscience globale du corps	Détente allongée, afin d'inscrire un espace entre les activités qui ont précédé et le cours de Yoga. Installation du silence intérieur.
		Ardha Apanasana (2x G/D) (1 min.)	I ² : prise de la posture AK: garder la posture E : relâcher doucement	Mobilisation progressive du corps. Harmonisation du geste et de la respiration, mouvements doux et lents. Approfondissement du calme intérieur.
		Supta Ardha Uttanasana (2x G/D) (2 min.)	I : Ardha Apanasana E. garder la posture I: Supta Ardha Uttanasana AK: garder la posture E: Ardha Apanasana I: Allonger la jambe	
		Dvipadapittam en dynamique (4x) (1 min. 20)	I : prise de posture E : relâcher en reposant progressivement le dos	
		Thataka Mudra (1 min. 30)	12 respirations lentes, menton rentré et nuque allongée ; ventre rentré	Etirement global doux. Recentrage et dynamisation.
Echauffement		Ujjayi (3 min.) « respiration de l'océan »	Apprentissage, en Sukhasana, en allongeant doucement la nuque et en pressant légèrement le menton contre la gorge	Concentration sur le flux de la respiration dans le larynx Puis coordination avec la respiration abdominale consciente
		Chandra Namaskar ¹ (5 min.) (voir description Salutation à la lune)	Effectuer 2x la salutation à la lune, selon description ci-dessous, en respectant les respirations indiquées.	Echauffement global par des mouvements doux. Synchronisation mouvement et respiration. Séquence relaxante. Attention aux genoux fragiles.
		Exercices des poignets, des bras et des épaules (2 min. 30)	1. Faire des poings puis étirer les doigts 2. Rotation poignets (2 sens) 3. Plier puis étirer poignets 4. Rotation des bras 5. Rotation épaules (2 sens) (5x chaque exercice) Respiration Ujjayi.	Améliore la mobilité et la circulation des doigts, des mains et des poignets. Relâche les tensions accumulées au niveau des membres supérieurs.

		Flexions latérales, torsions, extension flexion, assises (1 min. 40)	En Sukhasana, en synchronisant la respiration: 1. Flexion D/G 2. Torsion D/G 3. Extension/flexion Respiration Ujjayi.	Préparation globale de la c.v. Harmonie du geste respiratoire et du mouvement. Contact conscient avec la terre.
Postures préparatoires		Trikonasana (1 min.)	Trikonasana statique Respiration Ujjayi.	Encrage dans le sol, approfondissement de la respiration et équilibration du système nerveux. Tonification jambes, bassin et dos.
		Enroulement du dos et Uttanasana souple (4 min.)	Prise de conscience dynamique du dos. L'enroulement se fait en souplesse, autour d'un gros ballon imaginaire, qui se dégonfle en fin d'exercice. L'exercice se fait sur plusieurs respirations (2x) Respiration Ujjayi.	Mouvement pris en détente et en observation. L'exercice équilibre Trikonasana. Intégration. Procure la détente nerveuse, bienfait sur les reins, la rate et le foie. Bienfait de l'inversion sur le mental ; calme et rafraîchit.
		Préparation et Ardha Uttanasana (1 min 20)	1. Pieds parallèles, jambes légèrement fléchies, mains posées sur les cuisses, fléchir progressivement le tronc, à angle droit. 2. Allonger progressivement les jambes, remonter un peu le dos à plat, s'il s'arrondit. Respiration Ujjayi.	Prise de conscience et intériorisation de la posture juste. Préparation spécifique aux flexions avant assises.
		Parivritta Utkatasana (1 min. 10)	Posture statique des deux côtés.	Essorage des organes abdominaux, puis détente. Renforcement des pieds, chevilles, mollets, cuisses, souplesse de la c.v. et détente nerveuse.
		Autograndissement et Vrksasana (3 min. 40)	1. I : Monter 2 bras latéral. E : Epaules basses. I : Etirer bras d'un côté E : Ramener le bras, épaule basse (G/D puis 2 côtés à la fois) 2. Vrksasana statique. Respiration Ujjayi.	Image de l'arbre, infiniment stable et patient. Le temps devient comme une illusion. Equilibre et concentration. Confiance et calme du mental.
		Savasana (1 min.)	Ramener l'attention sur Ujjayi et la conscience globale du corps.	Intégration de la première partie du cours. Laisser le silence intérieur être.
		Sarvangasana (1 à 2x ; 1 min. 30 en tout)	Posture statique en Ujjayi. Demi-posture contre un mur si manque de force/surpoids ; si cervicales sensibles : Viparita Karani ou jambes contre mur. Eviter si hyperthyroïdie, hypertension, douleurs cervic.	Posture travaillée avec écoute et patience. Stimule Vishuddhi Chakra + plexus cervical ; calme le mental. Posture inversée -> stimule la circulation et revitalise.
Thème du cours				

		Halasana (1 min.) Apanasana (0 min. 15)	Prise de posture statique. Mêmes contre-indications que pour Sarvangasana -> Apanasana	Effets de la posture inversée, intériorisation. Apanasana relaxe le dos.
		Maricyasana (I) puis Ardha Matsyendrasana (variation) (3 min.)	Surélever avec un coussin, le tapis, si nécessaire. Torsion prise statique G/D.	Effet relaxant et drainant des torsions; relâchement des tensions des muscles profonds du dos; stimulation des reins, surrénales, pancréas; concentration.
		Paschimottasana (2 min.)	1. Préparation, jambes pliées, bras croisés sous genoux. 2. Posture-clé statique, en douceur. La posture s'installe d'elle-même, effort juste. Si nécessaire, surélever le bassin.	La concentration et le calme intérieur prennent le pas sur la volonté de faire : lâcher prise, écoute, respect du corps et des ses possibilités. Paschimottasana est la posture de la « patience ».
		Shalabhasana (1 min.)	Après la détente sur le ventre. Départ bras le long du corps, paumes des mains au sol., jambes pliées à 45°. I : Monter genoux. Posture statique, qq respirations. E : quitter.	Le corps est comme essoré : les toxines sont drainées, les muscles profonds sont renforcés et la circulation, ainsi que l'oxygénation sont améliorées.
Retour vers l' intériorité		Marjariasana (1 min.) Sashankasana (0 min. 30)	Enchaînement lent : I : Etirement de la c.v., dos creux et tête levée E : Etirement de la c.v., dos rond et tête rentrée (4x)	Début le retour vers l'intériorité, par des mouvements doux ; relaxe la c.v., après les extensions. Permet d'étirer les muscles dorsaux qui ont précédemment été contractés.
		Sukhasana (2 min.)	Ujjayi.	Immobilité et concentration. Conscience de la respiration. Ce moment prépare à la relaxation finale.
		Savasana (8 min.)	Relaxation guidée qui conduit à relâcher progressivement toutes les parties du corps, les organes internes et le mental.	Favorise le repos corps et l'intégration du cours. L'attention est ramenée à l'intérieur. « Laisser être », dans un moment présent « heureux ».

¹ Chandra Namaskar : salutation à la lune

² I = inspiration ; E = expiration ; AK = Anthara Kumbaka (rétention poumons pleins) ; G = gauche ; D = droite ; c.v. = colonne vertébrale.