

PRATIQUE OFFERTE – 5 octobre 2024

Fiche de la pratique de Hatha Yoga (2h)

Pratique de yoga « Pancha Maha Bhuta : les Cinq éléments »

D/G = côté droit, puis côté gauche – IN = inspiration – RPP = rétention poumons pleins – EX = expiration – RPV = rétention poumons vides – RESP = respiration – MB = Mula Bandha, ligature du périnée – JB = Jalandhara Bandha, ligature de la gorge – UB = Uddiyana Banda, ligature de l'abdomen – TB = Tribandha, les 3 Bandha pris ensemble – JiB = Jivha Bandha, ligature de la langue – KM = Khecari Mudra = sceau du retournement de la langue vers l'arrière du palais – AM = Ashvini Mudra = sceau de la contraction du sphincter anal

Mantra de début



om om om

son primordial, de l'unification

Bhūmi maṅgalaṃ
Udaka maṅgalaṃ
Agni maṅgalaṃ
Vāyu maṅgalaṃ
Gagana maṅgalaṃ
Sūrya maṅgalaṃ
Candra maṅgalaṃ
Jagat maṅgalaṃ
Jīva maṅgalaṃ
Deha maṅgalaṃ
Mano maṅgalaṃ
Ātma maṅgalaṃ
Sarva maṅgalaṃ bhavatu
bhavatu bhavatu (3x)
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Hommage à la Terre
Hommage à l'Eau
Hommage au Feu
Hommage au Vent
Hommage au Ciel
Hommage au Soleil
Hommage à la Lune
Hommage au Monde
Hommage à la Vie
Hommage au Corps
Hommage à la Pensée
Hommage au Soi
Hommage à la Totalité
Om Paix, Paix, Paix

Echauffement



Échauffement pied et cheville
Pied flexion/pointe puis cercles D/G



Échauffement des genoux
cercles dans les deux sens



Échauffement du bassin
cercles dans les deux sens



Échauffement en flexion latérale
D/G



Échauffement flexion/extension



Kati Chakrasana
rotation de la taille sur RPV D/G



Échauffement articulaire
cercles avec les épaules dans les deux sens



Échauffement articulaire
rotation de la nuque dans les 2 sens



Échauffement nuque, épaules, dos
en extension puis flexion/enroulement

Prithivi | Élément Terre

Bhu Namaskara | Salutation à la Terre



EX Namaskar Mudra



IN Urdhva Hastasana



EX Ardha Utkatasana doigts croisés



IN Ardha Uttanasana



EX Uttanasana



IN Ashva Sanchalanasana D



EX Utthan Pristhasana D



IN/EX Kumbhakasana



IN Ekapada Kumbhakasana D



EX retour Kumbhakasana
IN Kumbhakasana



EX Balasana,
orteils retournés



IN/RESP transition vers Bhu
Pramana Asana (salut à la Terre)



EX grand cercle des mains au
sol, de chaque côté



IN Salabhasana, front au sol



EX Salabhasana



IN transition Bhujangasana



EX/IN Adho Mukha Svanasana



EX Adho Mukha Svanasana,
variante genou D plié vers soi



IN Ekapada Adho Mukha Svanasana
D



EX Adho Mukha Svanasana,
variante genou D plié vers soi



IN Ashva Sanchalanasana,
retour D



EX Utthan Pristhasana



IN Ashva Sanchalanasana,
retour D



EX Uttanasana



IN Ardha Utkatasana doigts croisés
EX ajouter Mula Bandha



IN Urdhva Hastasana



EX Namaskar Mudra

Asana



Vaikara Mudra (bouclier) / Kali Asana
EX/RPV plier genoux, étirer bras | IN retour
Se connecter aux qualités de la Terre :
densité, stabilité, immobilité.



Parivrtta Utkatasana posture
puissante en écart et en torsion D/G



Prasarita Padottanasana
étirement intense en écart



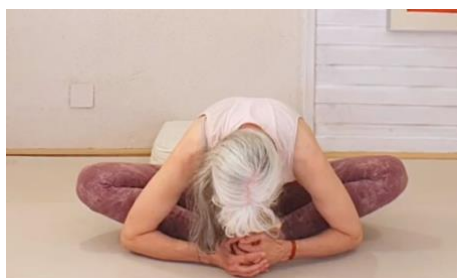
Parsvottanasana
l'étirement intense du côté D/G



Kali Asana (déesse Kali) bras en
chandelier. Se connecter aux qualités
de la Terre



Baddha Konasana angle lié avec
Asvini Mudra, Khecari Mudra,
Nasagra Drishti (regard bout du nez).
Se connecter aux qualités de la Terre



Tulya Baddha Konasana
angle lié « démontré »

Assise : Mudra, Pranayama, Dharana (concentration), Mantra



Prithivi Mudra
sceau de la Terre (2 mains)



Prithivi Mandala Pranayama
respiration carrée en dessinant le
Mandala Pranayama de la Terre



Prithivi Mandala
visualisation du Mandala de la Terre
om lam haṃsa sohaṃ svāhā

Jala | Élément Eau

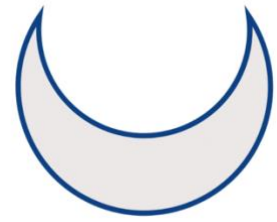
Assise : Mudra, Pranayama, Dharana (concentration), Mantra



Varuna Mudra
sceau de Varuna (2 mains)



Apas Mandala Pranayama
respiration égale en dessinant le
Mandala Pranayama de l'Eau



Apas Mandala
visualisation du Mandala de l'Eau
om vāṃ haṃsa sohaṃ svāhā

Asana | postures



Anantasana serpent de l'Infini
Respiration: 3 :12 : 6 D/G
IN périnée (Mūlādhāra) -> point entre
les sourcils (Ajna). RPP: (Ajna) en
visualisant les qualités de la pleine
lune / EX : Ajna -> Mūlādhāra



Anantasana serpent de l'Infini
Respiration: 3 :12 : 6 D/G
RESP dans la région du bas-ventre
(Svadhsthana) en visualisant la pleine
lune et les qualités de l'eau : fluidité,
douceur, fraîcheur, soutien



Anantasana serpent de l'Infini
respiration libre
variante en demi-arc D/G
RESP dans la région du bas-ventre
(Svadhsthana). Le corps forme un
croissant de lune



Apanasana variante de la posture de
l'énergie d'élimination
Rotations en faisant des cercles avec
les genoux / hanches dans les 2 sens



Supta Gomukhasana
tête de vache couchée D/G



Ananda Balasana
bébé heureux
dans le lâcher-prise et le non effort.



Supta Baddhakonasana
angle lié couché puis, décoller le bassin



Savasana
cadavre
Se connecter aux qualités de l'Eau: fluidité, douceur, fraîcheur, soutien.



Bekhasana 1 grenouille
gros orteils joints, descendre le pubis vers le sol



Bekhasana 2 grenouille
en appui sur les avant-bras



Makarasana crocodile - Jiva Bandha, Shambhavi Mudra

Agni | Élément Feu

Asana | postures



Tadagi Mudra sceau de l'étang avec les points vitaux | Ujjayi A.K. + B.K. + Uddiyana Bandha : IN/RPP : depuis les gros orteils (Padangustha) jusqu'au sommet de la tête (Shirsha) / EX/RPV : nombril (Nabhi)



Ardha Navasana
demi-bateau
IN : Monter – RPP - EX : quitter
2-3x



Agni Sara Purification par le Feu :
1x barattage du ventre sur RPV



Agni Sara Purification par le Feu :
1x barattage du ventre sur RPP



Simhasana - lion
se connecter à la puissance du Feu

Assise : Mudra, Pranayama, Dharana (concentration), Mantra



Surya Mudra
sceau du soleil (2 mains)



Tejas Mandala Pranayama
IN/RPP/EX en dessinant le
Mandala Pranayama du Feu



Tejas Mandala
visualisation du Mandala du Feu
om ram hamsa soham svāhā

Asana | postures

Enchaînement des 2 postures en dynamique



Sukha Navasana
bateau facile EX



Navasana
bateau IN



Salamba Navasana
bateau avec support



Navasana
bateau



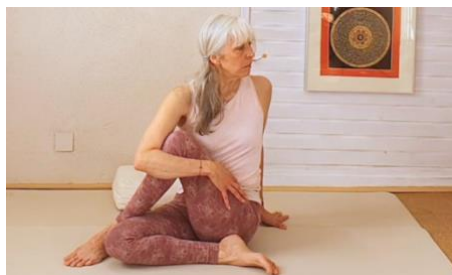
posture du Cocher



Parivritta Janu Sirsasana - tête au
genou en torsion D/G



Janu Sirsasana
tête au genou D/G



Ardha Matsyendra Asana
demi-torsion vertébrale et de chaque
côté : KB 30x + RPP Nabhi (nombril)

Se connecter aux qualités du Feu :
intensité, chaleur, lumière, puissance.

Vayu | Élément Air

Pranayama | respirations



Se connecter aux qualités de l'Air et les stabiliser : subtilité, mobilité, instabilité, légèreté, transparence

Respiration alternée en Bhastrika

soufflet de la forge alterné :
EX/IN G / EX/IN D, puis :
IN 2 narines et RPP

Nadi Shodhana

respiration alternée égale
EX/IN G
EX/IN D

Assise : Mudra, Pranayama, Dharana (concentration), Mantra



Vayu Mudra
sceau de l'Air (2 mains)



Vayu Mandala Pranayama
IN/EX/RPV en dessinant le
Mandala Pranayama de l'Air



Vayu Mandala
visualisation du Mandala de l'Air
om̐ yaṃ haṃsa sohaṃ svāhā

Asana | postures

Enchaînement des 2 postures



Bielle (1)
échauffement du dos, dans les deux sens



Bielle (2)
échauffement du dos, dans les deux sens



Uttana Shishosana
chiot étiré



Urdhva Mukha Svanasana
chien tête en haut, éventuellement
avec 2 briques



Pushpanjali Mudra et Balasana
posture de l'enfant avec le sceau de
l'offrande de fleurs. La respiration
comme une offrande



Utthita Mandukasana
grenouille étirée



3e des 5 rites tibétains
IN : extension / EX : ramener le
menton sur le sternum



Approches de Ustrasana
chameau : en soutenant le bassin /
en soutenant la cage thoracique



Ustrasana
chameau



Abhaya Hridaya Mudra
sceau du coeur sans peur



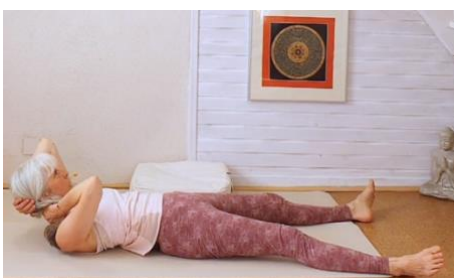
Matsyasana
poisson



Savasana
cadavre

Akasha | Élément Espace (Ether)

Asana | postures



Massage et étirement nuque
en la reculant



Matsyasana / Dvipada Pitham
variante en dynamique poisson/pupitre
sur les 2 pieds, souffle Ujjayi



Setu Bandhasana
pont lié, doigts entrelacés
souffle Ujjayi et espace intérieur.



Setu Bandhasana
pont lié, en attrapant les chevilles



Soulèvement du bassin
à répéter 3x
en guise de préparation



Roulades Supta Dandasana / Ardha Halasana à répéter 3x
bâton couché / demi-charrue



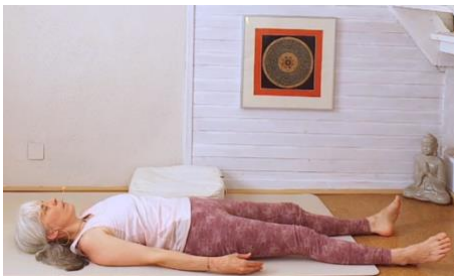
Sarvangasana - posture de tous les membres (sur les épaules)
souffle Ujjayi et espace de la gorge



Halasana
charrue
souffle Ujjayi et espace de la gorge



Supta Garudasana
aigle couché D/G. Se connecter aux qualités de l'espace: subtil, infini, léger, transparent, en expansion.



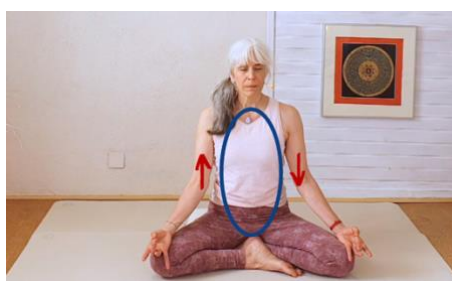
Savasana
cadavre

Se connecter aux qualités de l'espace:
subtil, infini, léger, transparent,
expansion.

Assise : Mudra, Pranayama, Dharana (concentration), Mantra



Akasha Mudra
sceau de l'Ether (2 mains)



Akasha Mandala Pranayama
IN/EX/RPV en dessinant le Mandala
Pranayama de l'Ether



Akasha Mandala
visualisation du Mandala de l'Ether
om haṃ haṃṣa sohaṃ svāhā



Respiration Vyana

IN Ujjayi écarter les bras, doigts, orteils | EX relâcher, retour mains sur le cœur avec le chat du « **om** »



Pranayama Hari Om

chant « **hari o** », « **m** » prolongé en montant/baissant la tête

Cette ligne de pratique n'est pas sur la vidéo car le temps manquait



Namaskar Mudra

Namaste !

**om dyauḥ śāntir
antarikṣaṃ
śāntiḥ pṛthivī
śāntir āpaḥ
śāntir oṣadhayaḥ
śāntiḥ vanaspatayaḥ
śāntir viśvedevāḥ
śāntir brahma
śāntiḥ sarva
śāntiḥ śāntir eva
śāntiḥ sā mā
śāntir edhi
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

*Paix dans le Ciel,
paix dans l'Espace,
Paix sur la Terre,
Paix sur les Eaux,
Paix sur les plantes !
Paix sur les forêts !
Paix sur tous les dieux,
Paix sur le brahman,
Paix sur tout l'univers
et puisse la paix régner partout
et en tout
et seulement la paix !
Om, paix, paix, paix !*