

Pour cette séance 2 je propose 3 versions

Version 1 —> Pratique posturale assez exigeante sur le plan physique

Version 2 —> Séance technique pour la souplesse des hanches et de la cage thoracique pour permettre de mieux aborder les torsions. Si les hanches sont difficiles, vous pouvez pratiquer cette version 2 en préparation de la version 1

version 3 —> Pranayama et méditation

> SOMMAIRE SEANCE 2 - 3 versions

Page 1—Sommaire et présentation des Hasta Mudra

Page 2 - Présentation en bref de l'Espace du Nombriil - Manipura

Pages 3/4/5/6 Séance 2 —> version 1 en images

Pages 7/8/9 —> version 2 en images

Pages 10/11 —> version 3 en images

> Ici détail des Hasta Mudra (geste des mains)

Regardez bien le placement des mains et des doigts afin de les placer pendant la séance.

Adho Mukha Mudra



Kundalini Mudra



> En alternance et/ou avant la version 1,

Vous pouvez préparer vos hanches et travailler les torsions en donnant plus souplesse à votre cage thoracique en travaillant la version 2.

> Les 3 versions peuvent être pratiquées séparément

> En quelques mots, présentation de MANIPURA Chakra

Chakra signifie « roue » ou « disque ». C'est un tourbillon d'énergie



Manipura Chakra

Dans la tradition yogique classique, Manipura se situe au niveau de la colonne vertébrale, à la hauteur du nombril.

« Tout comme le soleil rayonne en permanence de l'énergie vers les planètes, Manipura Chakra rayonne et distribue l'énergie pranique à travers l'ensemble de la charpente humaine, régularisant et énergisant l'activité des divers organes, systèmes et processus de la vie ». Swami Satyananda Sarasvati, Kundalini Yoga

MOT CLE —> Transformation —> Je veux
Manipura incarne le rayonnement, la volonté d'action sur le monde.
Manipura, la Cité des Joyaux

Dans le mot MANIPURA, on trouve la racine MANI qui signifie joyau, ce qui est pur, c'est aussi la cité fortifiée. MANIPURA peut être traduit par LA CITE DES JOYAUX ou encore ABONDANCE DES JOYAUX, le nombril

> Les Chakras sont les sièges des différents éléments, sur le plan subtil

MANIPURA, chakra du nombril

ELEMENT	Feu (Agni)
ROLE	Transformation, manifestation de la volonté dans le monde extérieur
SENS DE PERCEPTION	Vue
FACULTE D'ACTION	Locomotion, mouvement, déplacement volontaire
QUALITE	Satisfaction

> Sur le plan physique, placé au niveau du nombril

Ce centre du nombril est en lien avec :

Le bas du dos, les lombaires, l'estomac, le foie et la vésicule biliaire, la rate, le pancréas, l'intestin grêle, le système enzymatique, le sang, les muscles, le système neurovégétatif.

Les glandes et hormones, Pancréas (insuline) Foie (bile)

> Sur le plan psychologique

A l'élément feu on peut associer les mots brillance, éclat, énergie rayonnante, chaleur, lumière.

Ces mots renvoient aux pouvoirs de **CONCENTRATION** et de **TRANSFORMATION**

Sur le plan mental et émotionnel, le feu est la force mentale, la capacité de transformation et d'élaboration de l'être. Dans son côté positif, le feu est donc le pouvoir transformateur du corps et du mental, **CREATEUR ET PURIFIANT**.

Ces 2 pouvoirs associés **CONCENTRATION** ET **TRANSFORMATION** permettent d'intégrer les expériences amenant progressivement à la **FORCE INTERIEURE, A LA PLENITUDE** et à la **SAGESSE**.

> Dans la pratique du yoga,

Toutes les pratiques qui favorisent la concentration et Uddyiana Bandha

> SEANCE AUDIO proposée

Avant de lancer la séance audio, je vous propose de regarder la fiche qui suit et propose une vue générale sur la pratique abordée.

VERSION 1 - PRATIQUE POSTURALE séance audio (pages 3/4/5/6)

> Avant de cliquer sur la séance audio guidée, prise de contact de la séance en visualisant la séance complète en images

1- Vajrasana (Assise sur les talons)

Placement de la respiration dans les 3 espaces Bassin, Cage thoracique, Espace crânien

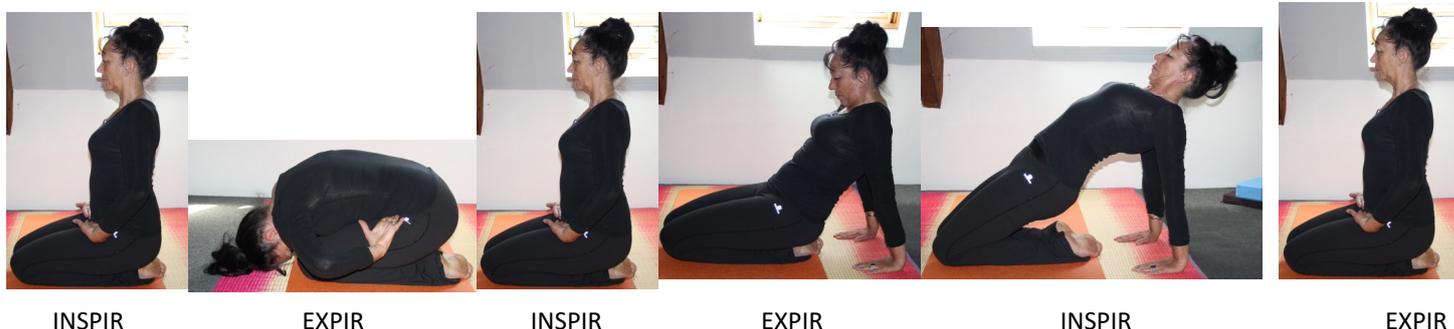


Puis dans un 2ème temps placez Adho Mukha Mudra
Concentration par la prise de conscience de MANIPURA
Allongez l'expir,



2- Prise de conscience de MANIPURA, l'espace du nombril en allongeant l'expir, très concentré(e) autour du nombril

Pratiquer 3 fois en dynamique



INSPIR

EXPIR

INSPIR

EXPIR

INSPIR

EXPIR

3- Enchaînez les mudras dans l'assise sur les talons en Vajrasana,

Pratiquer 3 fois en dynamique. Terminez la 3ème fois en plaçant les mains en Namasté et enchaînez avec la pratique suivante



Adho Mukha Mudra

Bras en chandelier

Garuda Mudra



Ouvrez les mains et redescendez les bras en ouverture par les côtés

EXPIR

INSPIR

EXPIR

4- A partir de Vajrasana, assise sur les talons, Enchaînement qui conduit à Adho Mukasana - Pratiquez 3 fois en dynamique

puis une 4ème fois allez dans la posture, et gardez la posture sur plusieurs respirations, puis à vide placez Uddiyana Bandha



EXPIR

INSPIR

EXPIR

INSPIR

EXPIR

Adho Mukasana
(Chien Tête en bas)

Avec Uddiyana Bandha

VERSION 1 - PRATIQUE POSTURALE séance audio (pages 3/4/5/6)

5- Grande extension de l'avant du corps—Veillez à garder l'énergie concentrée derrière le nombril

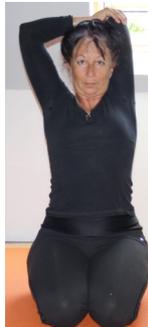
- Préparation et placement de l'étirement de la grenouille Utthita Mandukasana tenue 6 respirations
- puis enchaînez avec la posture d'extension suivante, la garder 6 respirations
- Puis placez vous dans la posture de l'offrande (une version de la posture de l'enfant, Balasana) 6 respirations



Vajrasana



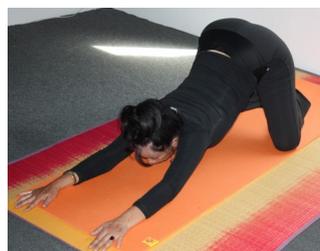
À droite



A gauche



Utthita Mandukasana
Etirement
de la grenouille



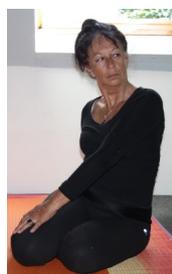
Grand étirement de l'avant
du corps



Posture de
l'offrande

6- Commencez et terminez en Vajrasana

Torsions simples vers la droite /vers la gauche (main derrière posée au sol, si pas possible surélevez en mettant un support sous la main) - tenir 6 respirations



7—Enchaînez les postures suivantes , chaque posture tenue 3 respirations



—> Dégagez jambe droite



VERSION 1 - PRATIQUE POSTURALE séance audio (pages 3/4/5/6)

7- (suite du point 7)

Tenez chaque posture 3 respirations



Puis pratiquez une deuxième fois à partir du début du point 7

Cette 2ème fois —> Dégagez la jambe gauche

Quand vous avez pratiqué des 2 côtés, Terminez en prenant un temps d'observation en Vajrasana



8- Après cet enchaînement, prise de posture de la pince avant tenue - Paschimottanasana debout

Tenir la posture de pince avant Paschimottanasana debout sur 6 respirations
Sortez de la posture en revenant par l'extension dans la posture debout



VERSION 1 - PRATIQUE POSTURALE séance audio (pages 3/4/5/6)

9-Fente en torsion tenues sur 6 respirations des 2 côtés



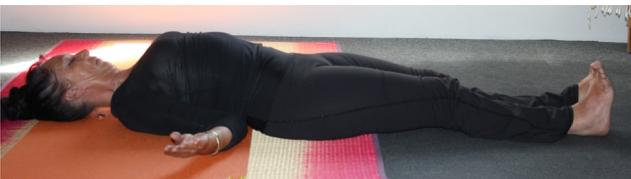
10—Passez de la posture debout au sol par les postures suivantes et gardez la posture d'enroulement sur 3 respirations



11- TATAKA MUDRA et placement des 3 bandhas—pratiquez 3 fois



12- Sortir de la posture précédente en plaçant un étirement postural—tenez la posture 3 respirations



13- Shavasana—accueillez les sensations



14 – Terminer par une Assise



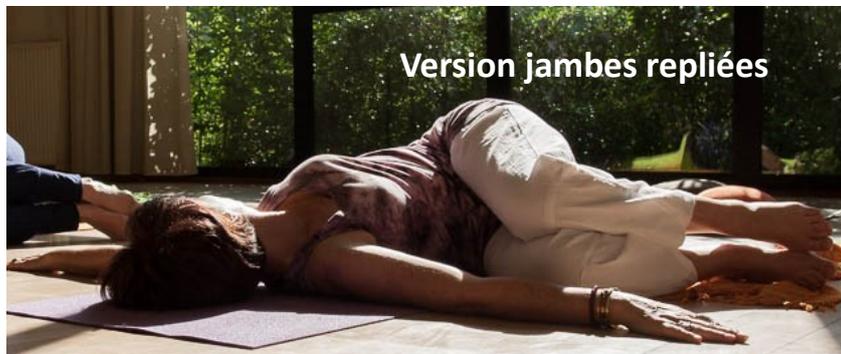
Concentration sur la force intérieure—placement de la Kundalini Mudra dans Manipura (espace du nombril)

VERSION 2 - Séance Technique Hanche et de la Cage thoracique séance audio (pages 7/8/9)

4- Torsion au sol—Tenir la posture 3 respirations

- *Suivant votre possibilité, choisissez de pratiquer **avec ou sans support**.*

>>>> ici Torsion avec les jambes pliées ET dépliées sans support



Variante avec cale entre les jambes pour hanches et colonne vertébrale difficiles et support sous le crâne

>>>>> Description de prise de la posture

Pour cette pratique, avant d'aller dans la posture, *afin de protéger les lombaires, le bassin sera déporté vers la droite ou vers la gauche*

1- Soulevez le bassin et déportez le

⇒ vers la gauche si vous pratiquez la torsion jambes et bassin couchés à droite (visage vers l

⇒ vers la droite quand vous pratiquez la torsion jambes et bassin couchés à gauche (visage vers la droite)

2- Décoller les pieds du sol en ramenant les cuisses vers l'abdomen

3- Torsion



5- Posture du papillon— Baddha Konasana



6 - Shavasana—accueillez les sensations



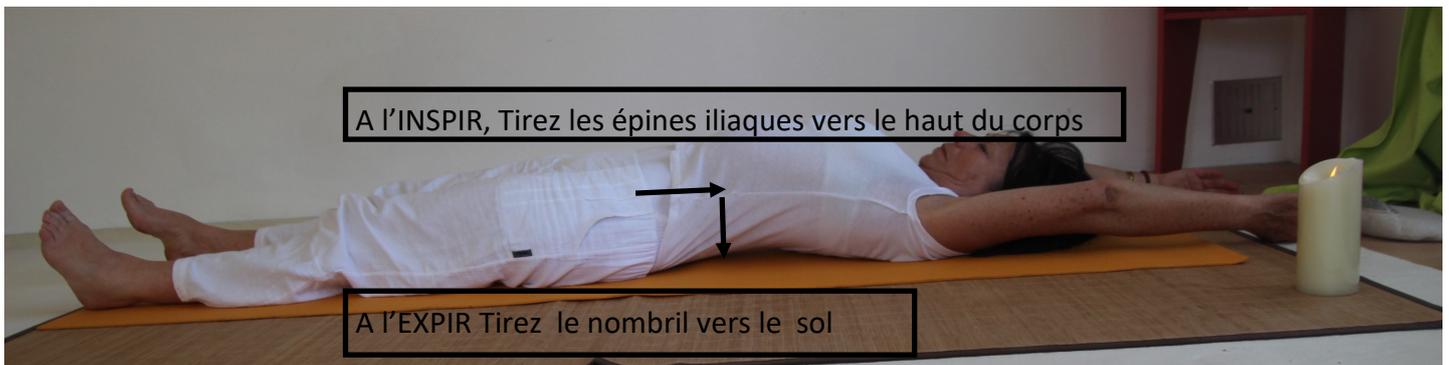
VERSION 2 - Séance Technique Hanche et de la Cage thoracique séance audio (pages 7/8/9)

7 - Dans l'allongement de tout le corps les bras placés derrière la tête dans le prolongement du corps

« Se déplier », « Faire de la place dans les articulations, « laisser la place au souffle »

≥ En alternance sur INSPIR/EXPIR—égalisez le temps de l'expir et de l'inspir

- Par l'arrière du corps, du haut vers le bas du corps, l'EXPIR descend tel un balayage de l'arrière du crâne jusqu'au delà des plantes de pied, laissant l'arrière du corps totalement « lissé » détendu dans l'allongement total.
- Par l'avant du corps, du bas vers le haut du corps, l'INSPIR remonte tel un balayage du bout des doigts des pieds jusqu'au visage et au delà laissant l'avant du corps totalement « lissé » détendu dans l'allongement total.



8- Matsyendrasana—Torsion assise



9- Extension de l'avant du corps—Posture du sphinx

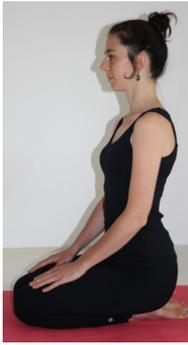


10- Apanasana - Posture de l'élimination



VERSION 3 - VERSION 3 - PRANYAMA ET MEDITATION (pages 10 et 11)

> Placez-vous dans une posture assise stable et confortable



1- Bhastrika - Respiration du soufflet

> **Bhastrika, qu'est-ce que c'est ?**

En langue sanskrite, « Bhastrika » signifie « soufflet de forge ». Comme un forgeron active un soufflet de forge pour animer le feu de la forge, Bhastrika, est une respiration active qui permet d'activer le feu digestif.

Bhastrika est un Pranayama dynamique, et les deux phases de la respiration sont actives :

> **Inspiration active et Expiration active**

André van Lysebeth précise que :

« Dans la pratique de Bhastrika, c'est l'ensemble de l'appareil respiratoire qui entre en action. La base de Bhastrika est donc la respiration yogique complète en trois temps pratiquée avec la sangle abdominale contrôlée ».

ATT quand vous pratiquez, si vous ressentez des vertiges, arrêtez et respirez normalement plusieurs fois.

> **Comment pratiquer Bhastrika - Description d'un cycle de 10 respirations**

A- Asseyez-vous dans une posture assise, le corps droit, la nuque et la tête dans le prolongement de l'axe vertébral. Fermez la bouche. **La stabilité de l'assise est importante.**

B- Puis inspirez et expirez rapidement 10 fois de suite « comme le soufflet du forgeron ».

- **A partir d'une respiration rapide en 3 temps, dilatez (sans pousser sur le ventre) et contractez en contrôlant la sangle abdominale pour ne pas mettre de pression sur le ventre et le périnée :**

⇒ A l'expiration l'air est expulsé rapidement suivant un rythme intense, le ventre se rétracte de façon volontaire, tirez le nombril vers l'arrière,

⇒ Cette expiration est suivie d'une inspiration très active et puissante. (grande ouverture des poumons)

Les 2 se suivent dans un rythme rapide.

Au niveau de la gorge, il y a un passage resserré qui fait penser à la respiration Ujjayi.

Attention à ne pas crisper la gorge et à bien contrôler la sangle abdominale

- **Lorsque vous avez accompli le nombre d'expirations requis, disons dix pour un cycle,**

⇒ Prenez une dernière expiration, la plus profonde possible

⇒ Puis laissez venir l'inspiration,

⇒ Puis retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez en rétention plein

⇒ Puis expirez maintenant le plus possible et très lentement dans l'allongement de l'expir

Le premier cycle de Bhastrika s'achève avec la fin de cette profonde expiration.

C- Reposez-vous un moment, après ce cycle, en respirant normalement plusieurs fois.

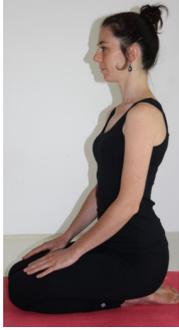
Cela vous détendra et vous remettra d'aplomb pour commencer un second cycle de 10 respirations, puis un troisième de 10 respirations en pratiquant comme indiqué ci-dessus.

Cela dépendra de votre force et de votre capacité. Pour certains c'est peut-être une première approche de Bhastrika, Ne forcez rien, n'allez pas au bout de vos forces.

VERSION 3 - PRANYAMA ET MEDITATION (pages 10 et 11)

2- Respiration Samana d'après David Frawley

Toujours installé (e) dans une posture assise stable et confortable



Visualisez Samana (signifie ici l'énergie que vous captez par le biais de la respiration au niveau du nombril) **devenant de plus en plus petite, concentrée et lumineuse**

- ⇒ A l'INPIR, comme une spirale d'énergie tournoyant vers le nombril et fournissant davantage de stabilité et de concentration, accueillez l'énergie de l'univers tout entier et de ses nombreuses galaxies.
- ⇒ Faites la descendre jusque dans la région du nombril, afin d'alimenter le feu digestif.
- ⇒ RETENTION PLEIN, maintenez fermement la respiration dans le nombril permettant ainsi au feu digestif de s'embraser
- ⇒ A l'EXPIR, laissez la respiration s'étendre à partir du nombril et nourrir tous les tissus du corps physique et du corps mental.

Pratiquez plusieurs fois jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes nourri (e)

2- Puis Méditation en assise silencieuse

Placement de la kundalini Mudra



Belle pratique

