

# HATHA YOGA

## « Courte pratique - 20 à 30min »

- 1- SUKKHASANA
- 2- SURYA NAMASKARA
- 3- BHUJANGASANA
- 4- PASCHIMOTTANASANA

- 5- ARDHA MATSYENDRASANA
- 6- SARVANGASANA
- 7- SAVASANA

On me demande fréquemment quelle pratique faire chez soi lorsque l'on ne dispose que de peu de temps. Celle qui suit en est une que vous pouvez pratiquer tous les jours. Elle est complète et ces simples asanas suffiront à maintenir le corps et le mental « souples ». Vous pouvez en varier l'intensité en augmentant le temps passés dans chacune des asanas.



### SUKKHASANA (posture facile) - Prise de conscience

S'asseoir, DOS DROIT, dans la posture qui vous est confortable. Prenez 2-3 minutes, les yeux fermés, pour ressentir tout votre corps (consciemment le détendre) et pour pratiquer quelques respirations conscientes. **Si la position assise au sol est inconfortable (parce que les hanches ne sont pas souples et/ou genoux douloureux, placer un coussin ou une couverture pliée sous les fesses ; veiller à garder les hanches/épaules alignées avec le sol.**



### SURYA NAMASKARA (salutation au soleil) - Echauffement

C'est un enchaînement de 12 postures effectuées **au rythme de la respiration** pour échauffer et préparer tout le corps aux asanas (postures) qui suivront (ou tout simplement pour débiter sa journée en stimulant le Prâna (énergie vitale) dans le corps.

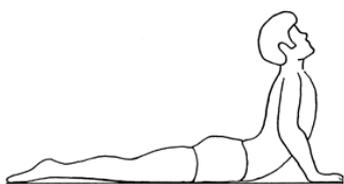
#### Effets :

*SURYA NAMASKARA favorise la souplesse générale, régule la respiration, concentre l'attention. C'est une pratique à part entière car elle agit sur le corps, souffle et l'esprit. Se pratique traditionnellement le matin au lever du soleil.*

#### **A répéter de 2 à 6 fois**

- 1- *INSPIRE*, debout pieds joints (**SAMASTITI** - équilibre) – *EXPIRE* mains jointes devant la poitrine (**NAMASKAR** – le salue) ;
- 2- *INSPIRE*, lever les bras tendu et regard vers le haut, genoux/coudes tendus, hanches vers l'avant, poids du corps sur les talons (**URDHVA TADASANA** – montagne vers le haut) ;
- 3- *EXPIRE*, flexion avant, mains au sol (doigts alignés avec les orteils), tête contre les jambes (**UTTANASANA** – étirement intense) ;
- 4- *INSPIRE*, étendre la **jambe droite derrière** (poser genoux le plus loin possible), mains au sol (orteils et

- doigts alignés), regard vers l'avant (**ASHWA SANCHALANASANA** - cavalier) ;
- 5- **RETENTION DU SOUFFLE**, 2 jambes tendues en arrière, mains au sol (poignets alignés avec épaules, nuque longue) – Le corps forme une seule ligne des talons au sommet du crane (**KHUMBAKASANA** – planche) ;
  - 6- **EXPIRE**, fléchir les genoux/coudes, poser genoux puis poitrine puis front au sol, hanches décollées du sol, coudes proches du buste, épaules basses, regard vers avant (**ASHTANGA NAMASKAR** – salut des 8 membres) ;
  - 7- **INSPIRE**, poser hanches au sol, poitrine entre les mains, soulever tête & buste, jambes serrées, dessus du pied au sol (**BHUJANGASANA** - cobra) ;
  - 8- **EXPIRE**, pousser les hanches vers le haut, plantes de pieds au sol, tête entre les 2 bras, le corps forme un « V » inversé (**ADHO MUKHA SVANASANA** – chien tête en bas) ;
  - 9- **INSPIRE**, amener la **jambe droite devant**, genoux gauche au sol, mains au sol de chaque côté du pied droit (genoux avant formant un angle 90°), regard vers l'avant (**ASHWA SANCHALANASANA**) ;
  - 10- **EXPIRE**, flexion avant, mains au sol (doigts alignés avec les orteils), tête contre les jambes, hanches vers le haut, idem position « 3 » (**UTTANASANA**) ;
  - 11- **INSPIRE**, lever bras, idem position « 2 », (**URDHVA TADASANA**),
  - 12- **EXPIRE**, ramener les 2 bras le long du corps (**SAMASTITI**)



Cobra Posture

### **BHUJANGASANA (Cobra) - Flexion arrière**

Position de départ : à plat ventre, jambes serrées, pieds pointés, mains au sol et de chaque côté de la poitrine, front au sol.

INSPIRER et soulever doucement le buste en contractant les muscles du dos et poussant légèrement dans les bras, coudes proches du corps, épaules basses, regard vers l'avant ou vers le haut (pubis au sol, le nombril est décollé de 2-3cm).

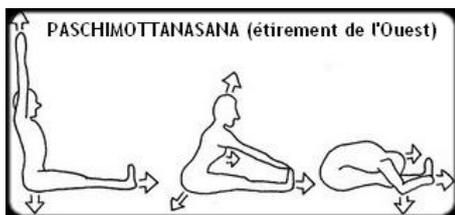
Rester autant que possible (immobile), respirer normalement

Sortir de la posture : EXPIRER pour revenir au sol, lentement.

#### Effets :

Assoupli/tonifie toute la colonne vertébrale (nerfs et muscles régénérés), ouvre la cage thoracique, tonifie ovaire/utérus et soulage troubles menstruels, agit sur les viscères, stimule digestion, réchauffe le corps, régule le flot de Prâna. Active le chakra 2 (svadhisthana – sacré ou pelvien)

**PRECAUTION** pour ceux qui souffrent d'ulcère, hernie intestinale, hyperthyroïdie et pour les dos fragiles



### **PASCHIMOTTANASANA (pince ou étirement de l'Ouest) - Flexion avant**

Position de départ : Assis, jambes tendues devant soi, pieds flex - orteils vers le haut.

INSPIRER étendre les bras dans le prolongement des épaules (étirer toute la colonne),

EXPIRER se pencher en avant (bras tendus) en basculant les hanches vers avant, attraper le gros orteil (ou pied, cheville, la cuisse). Garder la nuque longue & poser le front sur les jambes. Relaxer les muscles du dos, garder jambes tendues **sans tension**.

Rester de 5 à 30 respirations (respirer normalement).

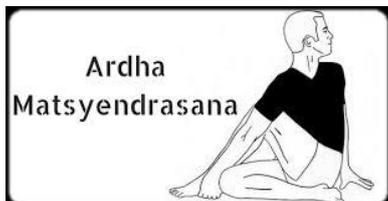
Sortir de la posture : INSPIRER regarder en avant, étendre les bras vers l'avant et vers le haut ; EXPIRER ramener les bras le long du corps.

#### Effets :

Etire tout l'arrière du corps (cervicales aux talons), accroît souplesse hanches, tonifie & masse ventre et organes, renforce centres nerveux, zone pelvienne, favorise processus de digestion, élimine l'excès de graisse dans les hanches et haut des cuisses.

Stabilité, ancrage, apaisement, invite au retrait des sens, restaure l'énergie. PASCHIMOTTANASANA active les 3 premiers chakras : Muladhara -racine, Svadhisthana-sacré, Manipura-solaire (nombril/plexus)

**PRECAUTION** pour ceux qui souffrent de sciatique, en cas de hernie.



### **ARDHA MATSYENDRASANA (demi-posture de Matsyendra) - Torsion**

Position de départ : Assis, jambes tendues devant soi

Plier la jambe DROITE, amener le talon DROIT à l'extérieur de la fesse GAUCHE (genoux reste en contact avec le sol),

Plier la jambe GAUCHE et amener le talon à l'extérieur du genou DROIT (pied GAUCHE à plat au sol),

Poser la main GAUCHE à plat au sol (légèrement éloignée du corps) et passer bras DROIT par-dessus le genou GAUCHE (si possible saisissez le pied ou cheville).

EXPIRER, Tourner tête vers GAUCHE, menton parallèle au sol

Rester de 10 à 30 respirations.

Sortir de la posture : INSPIRER pour revenir à la position de départ

REPETER DE L'AUTRE COTE



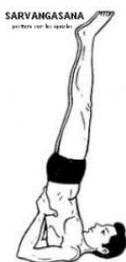
**Variation plus facile** : gardez la jambe droite étendu au sol et amenez le pied gauche à l'extérieur du genou droit. Il est aussi possible d'enrouler avec le bras DROIT avec le genou gauche et le presser contre la poitrine.

Effets :

Corrige les déviations de la colonne, renforce et étire les muscles des cotés et du dos, accroit l'élasticité de la colonne, soulage lumbago, étirement profond des hanches et bassin, réduit la calcification des vertèbres, tonifie système nerveux, masse/stimule le ventre et les organes (foie, pancréas rate, intestins, reins en priorité), active digestion et péristaltisme.

Apporte calme mental, augmente le Prana et éveille la Kundalini. ARDHA MATSYENDRASANA active les chakras 3, 4 et 6 (Manipura-plexus, Anahata-coeur, Ajna-troisième oeil)

**PRECAUTION** pour ceux qui souffrent d'ulcère, hernie intestinale, hyperthyroïdisme, sciatique, glissement des disques vertébraux



### **SARVANGASANA (posture sur les épaules ou « posture de tout le corps) - INVERSION**

Position de départ : Allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes rapprochées.

INSPIRER, lever les 2 jambes vers le haut, plier les coudes et poser les mains sur les hanches (puis essayer de glisser les mains le long de la colonne pour les rapprocher des omoplates), les coudes sont rapprochés l'un de l'autre, le poids du corps est majoritairement sur les épaules, les pieds se dirigent vers le plafond.

**Important: ne pas sauter pour atteindre la posture, et ne pas tourner la tête une fois la posture prise.**

Rester 5 à 30 respirations (débutant) et jusqu'à 3 ou 5min (si vous êtes à l'aise) pour une efficacité accrue.

Sortir de la posture : Basculer les jambes vers arrière (derrière la tête) à 45°, déposer les mains sur le tapis (si vous ne vous sentez pas suffisamment confiant garder le soutien des mains dans le dos ou sur le bassin) –GARDER LA TETE AU SOL- et ramener le corps au sol en déroulant le dos (vertèbre après vertèbre). Allonger les jambes pour 3 respirations conscientes.

Effets : « pour tout le corps ! » Thyroïde et parathyroïde (et toutes les glandes endocrines), circulation sanguine et lymphatique, décongestion des organes du bas ventre, renforce muscles abdominaux irrigation cérébrale, aide digestion, renforce région cervicale, contrôle de soi, insomnie-stress-dépression, respiration diaphragmatique, efface les rides (naissantes !).

Active le chakra 5 (vishuddha –gorge)

**PRECAUTION** : Contre-indiqué en cas de problèmes cardiaque (pression très élevée), d'affections sévères (et congestions) de la zone tête /cou (otite, abcès dentaire, angine/sinusite, glissement des disques cervicaux, pression importante dans les yeux. Traditionnellement elle est déconseillée en stade avancé de grossesse et en période de menstruation ; cette appréciation est laissée à chacun. Les débutants s'abstiendront, les autres suivront leur instinct.

En cas de problème sévère au dos n'essayer pas d'étendre tout le corps à la verticale ; adoptez la posture modérée appelée



**VIPAREETA KARANI\*** (les mains soutiennent les hanches au lieu de se plaquer dans le dos le long de la colonne vertébrale et les jambes sont légèrement penchées au dessus de la tête, formant un angle de 45°, le menton est éloigné du sternum).

Savasana



**SAVASANA** (posture DU CADAVRE) - RELAXATION profonde (corps et esprit)

Position: Allongé sur le dos, tête alignée avec la colonne vertébrale, bras éloignés du corps paumes mains vers le haut, yeux fermés, muscles du corps relâchés, immobilité complète du corps. Concentration sur la respiration naturelle par le nez.

Rester de 5 à 10min (ou davantage) sans s'assoupir. Maintenir la conscience active. SAVASANA est une relaxation consciente.

Effets : Posture essentielle qui peut aussi être pratiquée à tout moment au cours de la pratique si le besoin s'en fait sentir mais aussi avant de s'endormir le soir. Calme tout le corps et le mental, accroît conscience/présence Permet de se recentrer. C'est un « reset » des fonctions physiques et psychiques.