

SEANCE

DE HATHA YOGA 2

Prendre une assise stable, mettre en place mûlabandha pour la base, jnâna mudrâ pour les mains, khecharî mudrâ pour la langue et shâmbavî mudrâ pour les yeux. Se centrer quelques instants.

Kapâlabâthi (le nettoyage du crâne)

Faire la pratique classique (qui consiste en une succession d'expirations puissantes et rapides produisant un son uniquement nasal) sur les chakra avec répétition mentale des bîja (semence verbale associée au centre) du bas vers le haut, soit LAM VAM RAM YAM HAM OM. S'arrêter, toujours sur ajna chakra (le front) et observer sans intervenir sur le souffle (suspension) tout doit être immobile.

Faire 3 séries de 3 à 5 mns ou une série de 20 mns pour les habitués. Observer quelques mns puis prendre Shavâsana.

Agnisarakriya (le barrattage du ventre)

Debout pieds écartées mains sur les genoux, dos droit, buste penché vers l'avant. Mûlabandha pour la base, jâlandhara bandha pour la gorge et regard en nâsâgra mudra.

Expirer puis tout en restant à poumons vides, faire des mouvements de va et vient du ventre (rétraction/relâchement) faire une dizaine de barrattages, relâcher le ventre puis inspirer, tenir quelques secondes à plein, de nouveau expirer et recommencer. Faire au minimum 10 fois sans prendre de respiration de confort entre 2.

Observer quelques mns dans Tadâsana (la posture debout, pieds joints, bras légèrement décollés du corps, mains en jnâna mudra).

Sûryanamaskar (la salutation au soleil)

Certains d'entre vous ne la connaissent pas mais ça peut être l'occasion de s'y mettre en suivant les photos ci jointes.

Il s'agit d'une succession de postures assurant une bonne circulation et diffusion de l'énergie dans le corps. Elle est à la fois tonifiante et apaisante, elle dénoue toutes les tensions.

Chaque mouvement se fait sur une inspiration ou une expiration en veillant à synchroniser le mouvement et le souffle. La salutation se fait soit en bougeant la jambe gauche (cf photos 5 et 10) soit la jambe droite ou les 2. Une série se compose d'une salutation à gauche puis une à droite (et éventuellement une au centre). L'idéal est de l'exécuter tourné vers le soleil, que ce

soit le matin ou le soir de façon à harmoniser le feu solaire avec notre feu intérieur en passant par la porte du feu que sont les yeux.
Faire 5,7,9 séries de 2 salutations au soleil (gauche et droite) ou 6 séries soit une sur chaque centre. Ceux qui connaissent la version avec les 2 jambes pourront la rajouter.

Prendre Tadâsana le temps que le souffle s'apaise puis shavâsana en savourant shanti, la tranquillité, la paix.

Tratak (fixation de la flamme d'une bougie)

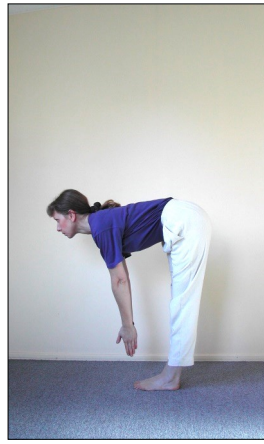
En assise, avec le geste jnâna mudra ou un geste joint, fixer la flamme d'une bougie pendant 3 à 5 mns puis fermer les paupières et se concentrer sur l'image rémanente dans l'espace du front. Faire 3 séries.

La flamme de la bougie doit être à hauteur des yeux à 50 centimètres environ. Fixer la partie la plus lumineuse en essayant de garder l'immobilité totale des yeux et des paupières. Ne pas intervenir sur le souffle

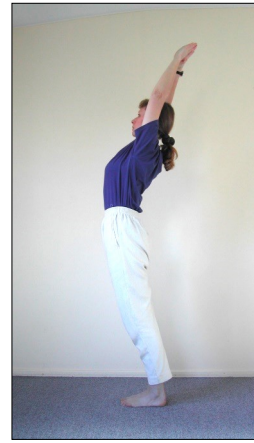
Terminer en Shavâsana ou rester en assise immobile et observer l'apaisement du mental.



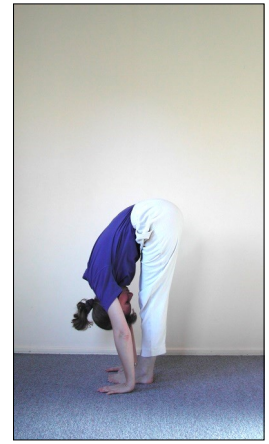
1) Inspiration



2) Expiration



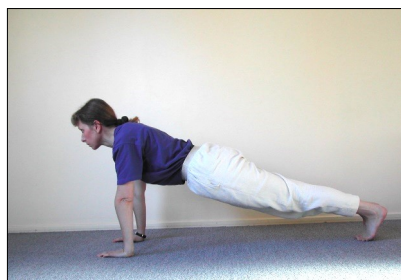
3) Inspiration



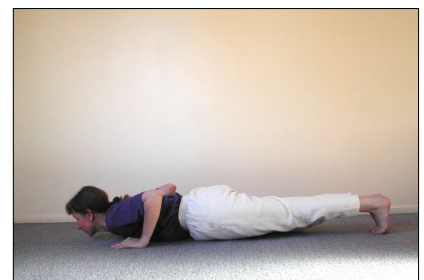
4) Expiration



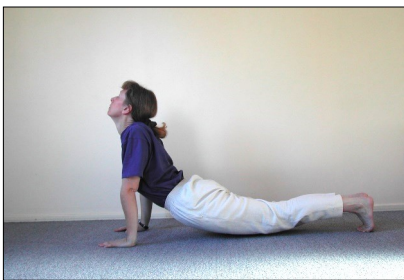
5) Inspiration



6) Rétention à plein



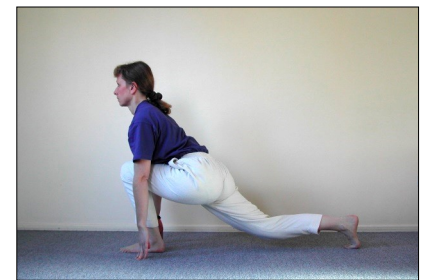
7) Expiration



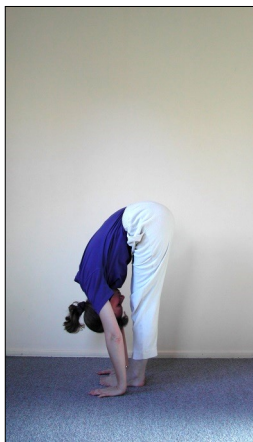
8) Inspiration



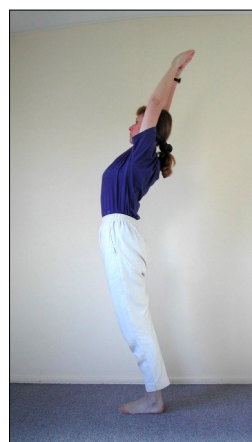
9) Expiration



10) Inspiration



11) Expiration



12) Inspiration



13) Expiration

Sûryanamaskar, la salutation au soleil.