



## Séances de Yoga sur les Guna

→ Intercaler la position de Shavâsana (repos allongé sur le dos) pour minimum 60' (6 respirations lentes) entre chaque élément de la séance choisie

→ Ne pas pratiquer plus d'une séance par jour SVP mais choisir une ou plusieurs séances et pratiquer 3 jours de suite la même séance avant d'en changer !

### Séance pratique n° 1 sur le thème de Thamas (lenteur, immobilité)

→ *Cette pratique peut être désagréable pour les pratiquant/e/s au profil fortement thamas*

Étirements en **Thataka mudra** 6X

**Kapalabhati** 24 resp. (ou sans, si contre-indiqué)

+ **Ujjayî anulôma** : 6 cycles

**Thadâsana** (l'arbre) : 2X 3 respirations tenue, plante des pieds au sol, yeux fermés, conc. angushta

**Jataraparivriti** (la torsion sur dos, bras en croix) : 3 respirations tenues G/D ou modifiée avec genoux pliés ou en étirement latéral si torsion contre-indiquées

**Apanâsana** (l'élimination, sur dos, genoux pliés) : 3 X G/D et 2 jambes

**Sarvangâsana** (la chandelle) : 12 respirations ou **Supthapadângushtâsana** (triangle sur le dos) : 12 respirations en 1X ou en 2 parties

**Upavishtakonâsana** (le triangle assis, jambes très écartées) 8 respirations tenues **Δ** bien redresser le fond du dos !

**Sarvangâsana variantes** : 2X les mouvements de 3 variantes : 1<sup>e</sup>                      2<sup>e</sup>                      3<sup>e</sup> ou **Urdhvaprasutha padâsana** 2XG/D+ 2X2j.

**Bhujangâsana** (le cobra) : 3 resp. montée du buste sur inspire ou 3X sur expire si règles ou **Apanâsana** 3 resp. 2 jambes

**Parighâsana** (la barrière, sur genoux) : 3resp. G/D ou en movts (adapter selon besoin)

**Badhakonâsana** (assis plantes de pieds ensemble, genoux pliés, talons vers périnée, dos redressé) : 8 respirations en allongeant de 2'' ou 3'' l'inspiration/idem expiration + conc. Nâbhi

**Ujjayî anulôma** 6 cycles en se concentrant sur la colonne vertébrale : mula (périnée) à l'inspire et kanta (gorge) à l'expire

**Rester assis encore minimum 2' avec l'esprit neutre et le souffle spontané**



## Séance pratique n° 2 sur le thème de Rajas (mouvement, énergie)

→ ***Cette pratique peut être désagréable pour les pratiquant/e/s au profil fortement Rajas***

**Siddhâsana** (le Sage) : 4 respirations G/D

Avec concentration mula (périnée) au shirsha (fontanelle) sur inspire, kanta (gorge) sur expire

**Kapalabhati** 16 resp. (ou sans, si contre-indiqué)

+ **Ujjayî Anulôma** 6 cycles

**Virabhadhrâsana** (le guerrier, debout, de face, bras levés) : 3 resp. G/D

**Ardhâsana** (le ½ pont, sur dos, genoux fléchis, talons vers bassin, pieds + genoux serrés) : 4X ou 2X + 1X2 respirations tenues

**Shvana Asana** (le chien tête en haut et tête en bas) : 3X ou 4X à 4 pattes Adapter en restant à 4 pattes, si besoin

**Dandâsana** (le bâton) : 6 respirations tenues ou 3X et 1X3 respirations tenues  
Concentrations : kanta (gorge) sur inspire, nâbhi (nombril) sur expire

**Sarvangâsana** (la chandelle) : 12 respirations avec conc. kanta ou **Parvathâsana** (la montagne, en tailleur, bras levés) 6X + 6 resp. conc. kanta

**Uthanâsana** (debout, flexion avant) : 6 respirations (avec adaptations si besoin) ou **Dandâsana** (le bâton-assis à l'équerre) **avec flexion avant** 6X ou 3X+3r.

**Sarvangâsana variante en badhakonâsana** 6 resp.  
ou en **badhakonâsana assise** (plantes de pied jointes)

**Bhujangâsana** (le cobra) 3X ou 3 resp.

ou **Apanâsana** (sur le dos, genoux fléchis sur buste, enserrés par les bras) 1X 3 resp.

**Gomukhâsana** (la vache) : 3 resp. G/D ou en **padma**  
(ou en tailleur) avec seulement travail sur les bras

**Mahamudra** (pince avec 1 genou fléchi, plat du pied sur haut interne cuisse opposée) : 8 respirations G/D concentration kanta (gorge) sur inspire, sur nâbhi (nombril) sur expire

**Ujjayî Vilôma** ou **Anulôma** 6 cycles en se concentrant sur kanta (gorge) à l'inspire et l'expire

**Rester assis encore minimum 2' avec l'esprit neutre et le souffle spontané**

**Merci de chercher les techniques respiratoires dans vos fiches techniques reçues**



## Séance pratique n° 3 sur le thème de Sathva (légèreté, lumière)

→ **Cette pratique peut être désagréable pour les pratiquant/e/s au profil fortement Rajas et/ou Thamas**

**Thataka mudra** (allongé, bras levés posés derrière la tête, coudes tendus, pieds serrés, genoux tendus) 6 respirations conc. angushta (gros orteils) au shirsha (fontanelle) sur inspire, nâbhi (nombril) sur expire

**Ardhachandrâsana** (½ lune) : 1X 3 respirations tenues G/D conc. nâsagra (bout du nez)

**Dandâsana** (le bâton, assis à l'équerre) : 6 respirations avec mula bhandha et conc. angushta tenus

**Bhujangâsana** (le cobra) : 3X ou 3 resp.

Si contre-indiqué (règles) : **Apanâsana** (l'élimination) 1X 3 resp.

**Sarvangâsana** (la chandelle) : 12 respirations ou **Supthapadângushtâsana** (triangle sur le dos) : 12 respirations en 1X ou en 2 fois 6 resp.

**Shirshâsana** (la posture sur la tête) : 8 respirations (au mur, et avec adaptation pieds au sol si besoin)

**Δ Si problèmes de cervicales et impossibilité de faire la chandelle ! : Badhakonâsana assise**

**Sarvangâsana** : 6 respirations conc. kanta ou

**Supthapadângushtâsana** 6 respirations conc. kanta

**Shalabhâsana** (la sauterelle) 3X 2 jambes ou 3XGD sur expiration ou

**Ardhasethubandhâsana** (le ½ pont) 4X

**Paschimâthanâsana pince en triangle assis** : 8 respirations tenues ou

**Janushirshâsana (pince avec tête sur genoux)** : 8 respirations tenues

**Thataka mudra** : 6 respirations conc. mula au shirsha sur inspire, nâbhi sur expire

**Padmâsana** (le lotus ou en tailleur) : respirations normales conc. kanta (gorge) 1' + lalata (luette) 1' + bhrumadhya (3<sup>ème</sup> œil) 1' + kurmanadi (la tortue) 1' + Hrudaya (pointe du cœur) 1'

**Bastri** : 30 cycles

**Nadi Shodhana** : 6 cycles avec concentration Abhyantara vrithi (de nâsâgra (bout nez) au Hrudaya (pointe du cœur) sur inspiration et rester sur Hrudaya (pointe du cœur) sur expiration

Rester quelques minutes dans l'état d'esprit obtenu

Remerciements

**Merci de chercher les techniques respiratoires dans vos fiches techniques reçues.**





## Séance pratique n° 4

### Travail de concentration sur le calme intérieur

→ ***Cette pratique de guna Sathva peut être désagréable pour les pratiquant/e/s au profil fortement Rajas et/ou Thamas***

**Thataka mudra** (allongé-aligné sur le dos, bras déployés) : 12 respirations.

Rééquilibrage des énergies avec remontée depuis les gros orteils jusqu'à la fontanelle à l'inspiration – attention dirigée sur le son de l'ujjayî, vers kanta (gorge) à l'expiration.

En **pamdâsana** (lotus ou tailleur) ou **shavâsana** (allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes serrées), selon les possibilités de pouvoir rester le plus confortable possible :

Prendre conscience de notre assise stable en accentuant cette stabilité sur l'expiration – diriger ensuite l'attention sur mula (périnée ou coccyx) pour concrétiser la stabilité

**Prendre conscience de notre corps** : notre ossature – nos tissus englobant tous les organes, les chairs, la peau – écouter notre respiration – les battements de notre cœur, ressentir notre structure thamas – qui permet d'expérimenter la vie avec notre corps et nos sens de perception

**Diriger l'attention sur notre mental** : les sensations ressenties ou pas - les pensées qui passent ou pas – les sentiments éprouvés ou non – les émotions présentes ou non – l'ego présent ou pas – ressentir notre côté rajas – qui permet notre évolution

**Diriger l'attention** sur Nâsagra - Kanta – Kurmanadi - notre cœur – Hrudaya : écouter notre silence intérieur – laisser parler notre conscience intuitive – ressentir notre côté légèreté sathva – lâcher la volonté pour se laisser être simplement – laisser le "vide" prendre toute la place

**Reprendre contact avec notre souffle** – écouter le son de notre inspiration – de notre expiration – ressentir à nouveau l'air qui circule avec notre respiration – reprendre conscience de nos extrémités, de nos membres, de notre corps tout entier, ouvrir les yeux

**Belles pratiques !**

Lucie Pfefferlé



*A noter que les séances donnant un ressenti moins agréable ne sont pas forcément contre-indiquées, bien au contraire...*