



### Pratique séance du jour 5

#### **Cours sur les torsions dans les postures debout**

##### **Sukhasana**

Soyez pleinement conscient de chaque cellule de votre corps.  
Allez de l'âme vers la peau à chaque inspiration.

La première posture est parivrta trikonasana qu'on prend de deux façons différentes.

**Parivrta trikonasana**, prise de posture directe en lançant le bras gauche vers l'avant.

Main sur la cheville, pas au sol

Revenir avec la hanche gauche vers l'arrière les deux bras tendus.

Swing avant, swing arrière.

## **Parsvottanasana**

Dos concave

**Puis à partir de parsvottanasana dos concave, parivrtta trikonasana,** mettre la main gauche sur la cheville ou derrière la cheville, main droite sur la taille, allonger les flancs d'abord, puis tourner le buste **à partir du pubis**, et enfin lever le bras droit.

**Uttanasana pieds larges mains larges, puis attraper les coudes.**

**Travail de parivrtta parsva konasana, avec deux façons différentes d'entrer dans la posture:**

Prise de posture classique. Monter le bras droit vers le haut puis le fléchir et glisser le bras supérieur au dessus de l'oreille.

Ramener le talon vers le sol. **Ramener du poids sur le pied arrière.**

Ramener la fesse droite vers l'arrière et vers l'autre fesse. Garder du poids sur les deux pieds. (Elle fait poser le talon pour que le poids puisse revenir vers l'arrière). **Rentrer les côtes dorsales gauche** et monter les côtes dorsales droites. Up! **Revenir bras tendus.**

Attention à ne pas comprimer les côtes du dos sinon prendre plus de hauteur sous la main.

Autre façon de prendre la posture à partir de la préparation. Genou gauche au sol, jambe droite fléchie, engager le coude gauche derrière le genou droit. Poser la main au sol, lever le bras droit et tendre la jambe droite sans lever le fessier droit. Maintenir la hanche gauche vers le haut mais absorber le fessier. Tendre le bras au dessus de l'oreille. Tourner le buste ouvrir la poitrine.

## **Prasarita padotanasana**

Tête sur une brique

Prendre de la hauteur dans les jambes et libérer les flancs et la nuque vers le bas.

## **Sirsasana et ses préparations**

Couverture sous la tête idem les autres jours.

Monter sur la pointe des pieds en marchant vers les mains. Dos vertical. Geeta remarque que nous avons du mal à absorber les omoplates et à rentrer les dorsales.

**Donc prendre plus de hauteur sous les pieds, 3 couvertures pliées**

**si on les a, ou plusieurs briques ou blocs, une estrade etc...** Monter les fesses et résister avec les dorsales absorbées. Monter une jambe et marcher encore plus vers les mains avec le pied au sol. Rentrer les dorsales.

**Appuyer sur le pied au sol pour monter encore plus la jambe levée,** et monter les épaules et les trapèzes.

Puis laisser le pied se soulever légèrement et l'amener ensuite tendu à la verticale avec l'autre. Sirsasana. Revenir une jambe après l'autre. Refaire de l'autre côté.

### **Halasana bras derrière la tête**

Élargissez la nuque (agréable retour pour détendre la nuque après ces longs sirsasanas)

### **Karnapidasana**

### **Savasana**

**Variante au mur de sirsasana** avec pieds surélevés pour ceux qui n'ont pas l'équilibre dans l'espace.

Dos vertical, visage face au mur, jambes tendues, pieds au sol idéalement dans l'angle du mur et du sol.

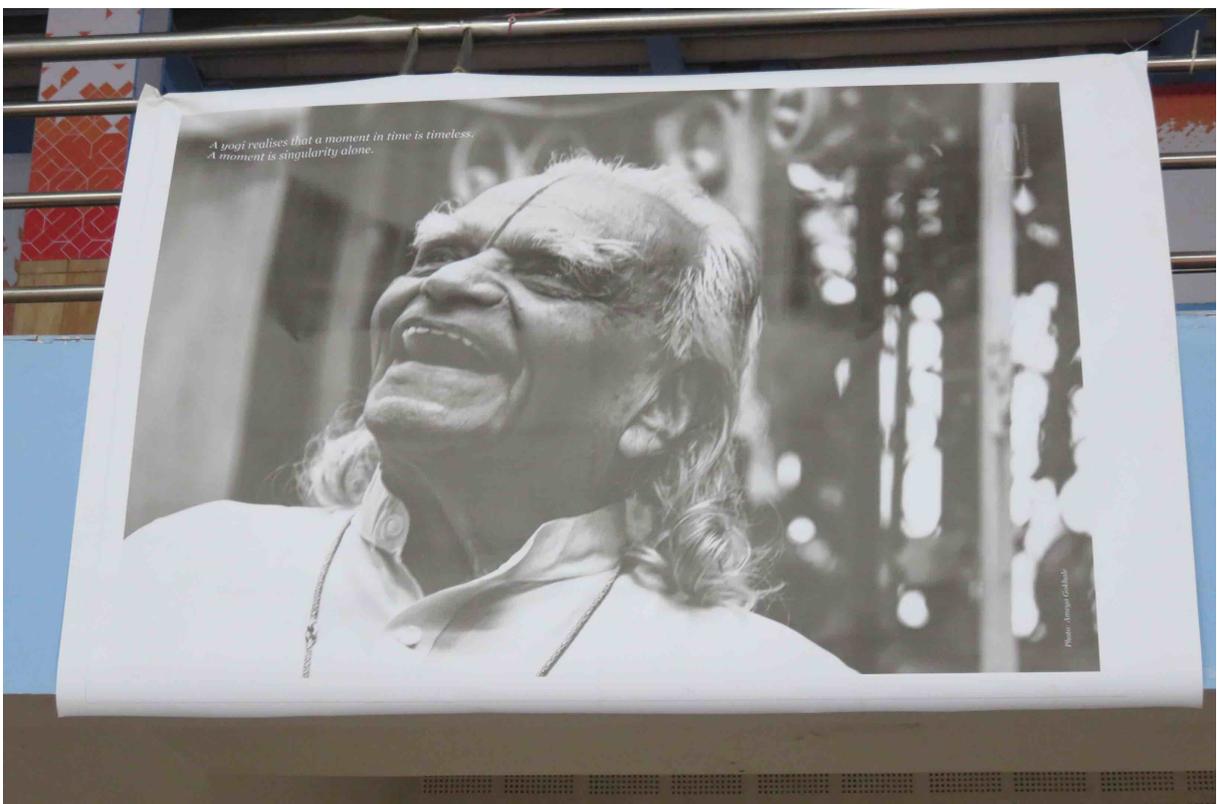
Puis monter les pieds à 30 cm du sol. Puis monter une jambe tendue le plus haut possible contre le mur, l'autre au sol ou contre le mur. Dos toujours vertical. Changer de jambe.

Ne pas monter en sirsasana si l'équilibre dans l'espace n'est pas là. Cet exercice renforce les épaules et le haut du dos.





En attendant l'entrée de Geeta.



Les grandes photos de Gururaji, qui seront mises en vente aux enchères au profit des projets de Bellur.

## Pranayama 2 jour 5

1) Toujours commencer par un savasana, idem hier sur deux couvertures pliées en trois.

Inspirez, ouvrez la poitrine toutes ses dimensions verticale, horizontale et dans sa profondeur aussi.

Expirez en gardant la poitrine ouverte, complètement déployée, sternum monté, et en relâchant complètement l'abdomen.

*Ne pas chercher des choses compliquées pour faire du pranayama. Se connecter au souffle très naturellement par ces mouvements et ces sensations simples. Développer la conscience et la sensibilité de la respiration en pratiquant simplement cet exercice sans effondrer la poitrine à l'expir. (Ujayi 3)*

2) Pranayama assis. Viloma 1.

Jaladhara bandha yeux ouverts

Monter le sternum, monter le **"tableau de bord" de la poitrine**, et descendre les yeux vers la poitrine.

**Observer la poitrine s'ouvrir et monter.** Puis détendre les yeux. **Comme si on se regardait dans un miroir.**

Inspirez montez le souffle au premier étage du buste, soulever la colonne puis continuer à inspirer et monter au deuxième étage.

Expirez en gardant comme dans la posture couchée la cage thoracique levée.

Inspir expir normal avant un nouveau cycle.

Puis savasana.

Viloma 1 ou 2 allongé?!



## Pratique séance du jour 6

**Le cours porte sur les torsions comme hier, mais cette fois ci en position assise.**

**On commence par des supta pavanamuktasana (intéressante façon de rentrer dans la posture) et des supta padangustasana 1 (intéressante façon de placer les bras) et 2.**

**Puis upavista konasana.**

**Parsa upavista konasana et parivrtta en coinçant le coude derrière le genou. Comment rentrer dans la posture d'une façon moins dure, en tirant moins sur le corps, mais en allant moins loin et en s'enroulant pour mieux engager la rotation du ventre et du dos.**

**Puis marichiasana 3.**

**Et postures inversées.**

### **Sukhasana**

*Le yoga nous permet d'avancer patiemment sur un chemin qui nous amène progressivement de l'extérieur vers l'intérieur, de la peau vers l'âme, en commençant par les organes d'action, en traversant les organes de perception, vers l'esprit, vers l'âme.*

*On peut commencer ce chemin à tout âge, mais surtout à tout moment dans sa vie, dans sa journée, et pas seulement sur le tapis, on peut s'installer dans cet état de yoga, être présent et actif vers l'extérieur, se tourner des les plaisirs extérieurs mais savoir aussi faire une pause et se tourner vers l'intérieur.*

*Se poser, revenir vers soi et s'installer dans un état de yoga, c'est choisir de se tourner vers l'intérieur, par la conscience, par le souffle, par l'écoute, aller vers l'intériorisation, l'intériorité. Et ultimement la tranquillité.*

**S'allonger sur le tapis.** Ouvrir les plantes de pied. Travail des pieds idem dandasana. Étirer les jambes et le buste. **Attraper le tapis de chaque côté du bassin et ouvrir la poitrine**, les aisselles ouvertes, omoplates rentrées, dorsales absorbées. Sentir que c'est un **tadasana couché**. Les mêmes actions.

**Étirer les bras vers l'arrière. Urdhva hastasana couché.**

Intéressante façon de rentrer dans supta pavanamuktasana : ramener le

talon droit près du fessier droit sans bouger le bassin. Puis ramener le genou vers la poitrine sans raccourcir le côté droit du buste.

Pied droit flex. Puis soulever la jambe gauche et l'étirer vraiment comme si on voulait la sortir du bassin. Sentir qu'on plie d'un côté et qu'on étire de l'autre.

### **Suptapadangustasana 1**

Mettre la sangle vraiment à l'avant du talon et presser le pied vers le bassin en tirant sur la sangle.

Refaire en mettant la sangle à l'avant du pied et observer la différence dans le bassin et dans la jambe.

Puis refaire avec la sangle à l'avant du talon et **poser les bras au sol. Les presser sur le tapis et rentrer les omoplates**, ouvrir les aisselles etc...

Puis intensification de la posture. Attraper la sangle très près du pied. Soulever légèrement la jambe gauche du tapis et la réétirer loin du bassin.

### **Supta padangustasana 2**

Tourner le pubis à gauche.

Geeta donne souvent des indications à partir du pubis pour placer le bassin, et même des indications concernant le côté droit ou le côté gauche du pubis, particulièrement efficace dans cette posture ou dans vira 1 pour moi par exemple.

Pour les débutants dans cette posture, on doit privilégier le placement du bassin et l'action de la jambe gauche à l'ouverture du bassin. Donc descendre moins la jambe mais travailler le côté gauche.

### **Upavista konasana**

#### **Parsva upavista konasana**

Puis lever le bras gauche et attraper le bord extérieur du pied droit ou le pied droit. Observer; oui, ça étire le buste, mais le ventre, les côtes ne tournent pas.

#### **Apprentissage de la progression dans la torsion en upavista konasana :**

-d'abord parsva, buste vertical.

-puis tourner en attrapant l'arrière du mollet droit avec la main gauche. S'arrondir, aller moins loin mais tourner le ventre et les côtes du

dos. Main droite loin de la jambe à droite, élargir le dos.  
-puis à partir de cette rotation, attraper le pied avec la main gauche, allonger le buste mais éloigner encore plus la main droite à droite.  
-de là, se redresser, revenir en parsva.  
- puis s'enrouler à nouveau et venir coincer le coude gauche derrière le genou droit ( idem marichiasana 3).

*Ne pas pratiquer avec dureté, avec raideur, en force (en particulier les français !). C'est un excès de volonté, ce n'est pas le yoga qu'a enseigné BKS. Iyengar. Retenir ces ajustements, ces façons d'entrer dans les postures. Si on tremble dans les postures, ça peut être du aux muscles, à la raideur et dans ce cas ce n'est pas grave, mais si c'est du à une faiblesse du système nerveux, c'est que l'on a besoin de support, d'une autre façon d'entrer dans les postures ou de plus de postures allongées. C'est que la pratique est trop dure.*

### **Marichiasana 3**

Passer le coude derrière le genou et ensuite aller vers la droite.  
Allonger les deux bras de plus en plus vers la droite, jusqu'à soulever la fesse et la jambe gauche. (sensation proche d'Ardha bekasana?)  
A partir de là, coincer le coude, se rasseoir et se redresser.  
-coude gauche fléchi. Main vers le haut  
-puis avec la main gauche attraper l'extérieur du tibia gauche.  
-puis fléchir le bras, s'enrouler, attraper les mains dans le dos. Posture complète.

**Sirsasana** idem montée une jambe tendue après l'autre. "Kick the shoulderblades inside"

Puis **halasana**, montée en **sarvangasana** une jambe après l'autre, puis eka pada saravangasana, sarvangasana, puis **halasana** bras derrière la tête.



### Pranayama 3 jour 6

- 1) savasana, idem hier sur deux couvertures pliées en trois.
- 2) puis en position assise, **travail de la position du Jaladhara Bandha**

Le faire en s'aidant :

- 1) les index dans les oreilles : tourner en même temps les doigts et baisser la tête
- 2) bouche ouverte pour détendre les mâchoires
- 3) les doigts sur le nez et descendre le nez vers le sternum avec les doigts
- 4) un rouleau sous le menton
- 5) prendre la position une main sur le dessus de la tête, les doigts vers le front, qui accompagne et guide le mouvement
- 6) prendre la position les deux mains de chaque côté des oreilles, pouces sur les mâchoires et accompagner l'enroulement de la tête.



### **Pratique séance du jour 7** **Cours pour enfants**

*"Surprise aujourd'hui!" nous a annoncé Geeta.*

*Dès notre arrivée, tout semble déjà différent. Un bruit court dans les couloirs : "No props, no bags, mat only".*

*Comme c'est dur de se séparer de toutes nos choses; chacun essaie de tricher un peu, une couverture par là, un sac à dos par ci, mais les rappels au micro sont nombreux, de plus en plus impatients, de plus en plus autoritaires, et finalement tout rentre au vestiaire, bon gré, mal gré. La grande salle brusquement sans relief nous apparaît immense, une mer étale magnifique de tapis juxtaposés, bleus, verts, violets, gris, sans aucune vague, accueillante et calme. Retour à la simplicité, sensation de légèreté.*

*La surprise, ce sont les enfants. Des classes de yoga de Bombai et de Pune. 170 enfants de 6 à 16 ans qui n'en finissent pas d'arriver en courant par une porte latérale sous les applaudissements internationaux de toutes les personnes debout dans la salle absolument ravies.*

*C'est Geeta qui guide la classe et les professeurs habituels des enfants qui font les démonstrations sur l'estrade. On voit bien les enfants sur grand écran et certains d'entre eux font les clowns en se disant bonjour face à la caméra. Ça fait du bien de voir que le yoga ne change pas les enfants! Tous se reconcentrent assez vite car la pratique commence. Chacun sur son tapis est incité dans la mesure de ses possibilités à suivre le même cours que les enfants.*

*Beaucoup d'énergie, de fluidité, de joie. Beaucoup d'images aussi dans les mots : look at the ceiling! Be tall! Regardez comme le plafond est haut. Levez la tête! Étirez les bras vers le haut comme si vous vouliez toucher le plafond! Ouvrez les bras sur les côtés et montez les vers le ciel comme des ailes vers le haut! Soyez des oiseaux et au dessus de votre tête, tapez dans vos mains!*

*Puis on s'étire, on se baisse, on saute, on ressaute, on va en avant, on va en arrière, et Geeta qui rit. Qui donne des défis, qui leur dit qu'ils font bien mieux que les adultes. Et tout le monde rigole, car c'est vrai en plus parfois.*

*Et puis on chante des prières, assis, debout, les mains jointes sur un rythme enlevé. C'est plein de joie cette pratique, c'est formidable, Geeta rayonne vraiment et elle est belle à voir dans sa générosité et sa tendresse.*



Le cours commence debout en **tadasana**. Puis les enfants serrent fort leurs poings, coudes fléchis à angle droit. Puis commencent à monter très haut un genou plié puis l'autre, en balançant les bras.

Puis ils lèvent le bras droit vers le plafond puis le bras gauche. Puis genou droit, bras droit levés.

Idem à gauche. Geeta vérifie que les enfants repèrent bien leur côté droit et leur côté gauche. Elle leur demande, « où est la droite, où est la gauche ? »

Enchaîner avec une sorte de course sur place en levant très haut les genoux et en balançant en même temps les bras vers l'avant et vers l'arrière.

### **Urdhva hastasana**

Enchaînement dynamique : **urdhva hastasana/uttanasana**

**Puis urdhva hastasana/utkatasana /uttanasana**

Changer l'ordre des postures urdhva hastasana/uttanasana/utkatasana

Urdhva hastasana

Mouvement dynamique : **lever la jambe droite idéalement tendue**

**devant le plus haut possible dans un mouvement vif et taper le pied avec la main gauche.** Plusieurs fois. Bruits d'applaudissements dans la salle, yogis bien sûr : une main et un pied ensemble!

Paschimo namaskar

Ça fait mal aux mains!!! Elle le fait remarquer avec compassion.

Pour libérer les poignets et les mains, **ouvrir les bras sur les côtés, puis lever les bras tendus vers le plafond sur les côtés et taper les mains au dessus de la tête, bras tendus.** Plusieurs fois. Comme des oiseaux. Applaudissements encore.

Puis à nouveau **urdhva hastasana/uttanasana** plusieurs fois. Lancer les bras franchement en arrière.

**Enchaîner avec les adhomukas en sautant à partir d'uttanasana. Aller, venir.**

Plusieurs fois urdhva hastasana, uttanasana adhomuka uttanasana urdhva hastasana. Rapide et fluide.

**Rajouter urdhva muka dans l'enchaînement.**

Puis **chaturanga**. Se mettre sur le ventre si on n'y arrive pas. *Elle montre que la plupart des enfants jeunes n'ont pas la force pour y arriver mais qu'ils ont l'intelligence pour se mettre à plat ventre et repartir à partir de là, sans se poser de questions, sans se juger ou de dévaloriser et surtout sans se faire mal. Elle invite chacun d'entre nous à retrouver son âme d'enfant dans l'enchaînement des postures et dans la façon de les faire, sans perfectionnisme et sans dureté, avec légèreté, sécurité et dans la joie. Elle se fâche aussi contre les personnes indisposées qui suivent la pratique pour enfants alors qu'elles devraient faire leur programme, elle insiste sur la priorité qui est de se respecter, de s'adapter à son état, et ne pas vouloir toujours faire plus de choses, simplement parce ce qu'on en a envie, ou que quelqu'un à côté de vous le fait.*

**Dans les enchaînements, elle place chaturanga juste après Adhomuka, puis ensuite sauter sur les dessus des pied si c'est possible et passer en urdhva muka. Puis uttanasana.**

Pour récupérer, uttanasana, mains larges, pieds larges. Se défatiguer.

## **Dandasana.**

**Urdhva hastasana en Dandasana, lever les bras vers le plafond.**

Puis **paschimottanasna**. **Taper** de chaque côté des pieds sur le sol avec les mains le plus loin possible. Plusieurs fois. Bruits d'applaudissements!

Intégrer **halasana** dans l'enchaînement.

Elle insiste sur le fait de le faire rapidement, de se jeter vers l'avant et vers l'arrière, sans retenue, de jeter véritablement tout son corps avec ses jambes, ses bras, son buste en même temps, de tout jeter en avant et en arrière en même temps. "Throw your body back and forward"

Ces mouvements d'avant en arrière nous aident nous dit elle à nous libérer des peurs.

Puis **virasana** pour récupérer. Ou vajarasana.

Se mettre sur les tibias cuisses verticales les bras en l'air, genoux écartés.

**A partir des bras en l'air, ouvrir les bras sur les côtés, et descendre dans Ustrasana comme un oiseau qui déploie ses ailes vers l'arrière.**

Revenir en ramenant les bras larges sur le côté.

Puis autre façon de rentrer dans la posture sans lever les bras : cuisses et buste verticaux, reculer les bras tendus vers l'arrière, amener la tête en arrière et descendre en Ustrasana en montant le plus possible à tout moment la poitrine vers le plafond.

**Dhanurasana**, se balancer d'avant en avant en dynamique

## **Bhujangasana**

Puis en bhujangasana, plier les genoux et ramener d'un mouvement rapide les pieds vers la tête et la tête vers les pieds, plusieurs fois.

Elle dit que **c'est une nouvelle posture qu'elle nous offre pour son anniversaire**, ce qui fait bien rire les enfants, c'est le monde à l'envers au pays des cadeaux, et cela fait vraiment rire Geeta aussi.

**Urdhva dhanurasana.**

**La fin de la séance se fait en chansons et en prières sur un rythme assez enlevé.** Les enfants vont chanter 4 fois en tout les invocations.

D'abord assis en sukhasana ou en padmasana. Changer le croisement, rechanter.

Puis assis en virasana, rechanter.

Puis debout en tadasana. Rechanter.

Il n'y a pas eu de savasana à proprement parler. Mais après ce retour en chansons, l'énergie de la salle est calme et apaisée comme après un savasana.

**Complément d'informations sur les cours pour enfants, car j'ai aussi assisté à un cours le dimanche matin à l'institut avant le début de la formation de 10 jours. (cours avec Devki Desai)**



Le cours du dimanche avait lui aussi commencé par un échauffement debout.

Serrer les points, idem

Monter un genou puis l'autre puis les bras, idem

Repérer la droite et la gauche, idem.

Courir sur place en montant les genoux, idem.

Mais le dimanche, les enfants ont ensuite sauté sur place sur leurs deux pieds joints. De plus en plus vite et de plus en plus haut. En comptant tout fort, de 1 à 15.

Puis de 1 à 5, 4 petits sauts, puis un plus grand et plus haut en levant les bras.

Après cet échauffement:

Le premier enchaînement dynamique était le même : **urdhva hastasana, uttanasana, adhomuka, urdhva muka, utkatasana.**



L'enseignante fait la différence entre **les sauts longs et les sauts hauts.** Dans les sauts longs reculer les pieds au maximum, dans les sauts hauts, fléchir les jambes et monter les fesses au maximum. Faire des sauts de plus en plus hauts.

Nous avons fait ensuite un enchaînement différent :

**Dandasana, fléchir les jambes, malasana, urdhva hastasana.** Pour apprendre à se relever vite du sol.



### **Puis Adhomuka/Ustrasana**

Poser les mains au sol, on se retrouve à 4 pattes, sauter Adhomuka, fléchir une jambe poser un genou au sol, passer en Ustrasana, puis **revenir buste vertical bras vers le plafond.**

### **Virasana** de récupération

Puis virasana, se redresser sur les tibias, **Ustrasana** en dynamique vers l'arrière, lever les bras vers le plafond, partir avec les bras vers le haut et vers l'arrière, au dessus de la tête et derrière la tête, Ustrasana, puis tout de suite urdhva muka.

Revenir direct en **urdhva hastasana** et refaire **urdhva muka** sans passer par Adhômuka puis enfin urdhva hastasana

Enchaînements vers l'arrière : Ustrasana, se coucher sur le ventre, **dhanurasana**, urdhva muka, **salabhasana**, retour cuisses verticale, bras vers le plafond.

puis Ustrasana et revenir en faisant un grand moulinet des bras vers le haut et vers l'avant.

Urdhva muka dessus de pied au sol, glisser les tibias et les genoux vers l'avant (sans tapis) Ustrasana.

Puis dhanurasana lever les pieds et la poitrine au maximum.

**A nouveau : urdhva muka, Ustrasana, urdhva dhanurasana.** Monter en passant par l'étape de la tête au sol. Doigts vers les pieds. Se poser sur la tête permet de travailler l'ouverture de la poitrine.

Dans **urdhva dhanurasana, bouger, se balancer,** en comptant tout fort

deux ou trois fois.

Puis lever la tête et se mettre sur le bout des pieds.

Refaire dhanurasana et urdhva muka.



**Dandasana, paschimottasana, malasana, Dandasana.** Les mêmes jambes en Dandasana qu'en tadasana.

Monter les bras vers le plafond, puis aller vers l'avant en étirant les bras parallèle au sol puis descendre et toucher le sol de chaque côté des pieds.

Plusieurs fois dans le mouvement, monter les bras en Dandasana et descendre en s'allongeant vers l'avant et taper le sol avec les mains de chaque côté des pieds.

Puis **bâdha konasana, Dandasana bras levés, malasana, urdhva hastasana, malasana, Dandasana bras levés, paschimottasana, halasana, Dandasana bras levés, paschimottasana, plusieurs fois, puis revenir en urdhva hastasana, malasana, halasana directement, malasana directement après halasana, (super) urdhva hastasana.**

**Savasana court et les prières.**

Sur les murs de la salle de l'institut à Pune.



## Pratique orientée sur les inversées et pranayama 4 jour 7

**Sirsasana est prioritaire dans la pratique et cette posture peut se préparer pour les débutants par ces trois postures de base. (entre autres)**

**Uttanasana** pieds larges, mains larges. Relâcher vraiment la nuque et la tête vers le sol. La longueur de la nuque dans cette posture prépare à Sirsasana.

**Adhomuka tête posée.** Ouvrir les aisselles et absorber les omoplates. Ces actions aussi préparent sirsasana.

**Prasarita Padotanasana tête posée.** Pour s'habituer à l'afflux du sang dans la tête. Habituer le cœur à la posture du buste inversé. S'habituer au contact du sommet de la tête sur le sol. Veiller à conserver l'allongement des flancs.

**Sirsasana** avec une couverture pliée en trois sous la tête pour élargir la base du cou et aider à remonter les épaules. Entrecroiser les doigts des mains, mais attention à ne pas trop serrer les mains autour de la couverture.

Sous les avant bras, mettre une couverture format sarvangasana sur le tapis, pas plus petite. L'avant bras doit pouvoir s'étirer jusqu'au coude, sans être restreint par la taille de la couverture. « Nous devons donner à nos bras et à nos mains un terrain de jeu large pour pratique », sinon comme les enfants sur un petit terrain de jeu, nous allons nous restreindre et nous crispier.

Absorber les dorsales. Elle encourage les personnes à monter les pieds en hauteur sur une estrade ou une chaise. Puis monter la jambe droite tendue et laisser la jambe gauche se lever et monter en sirsasana. « kick the dorsales in ». Penser à BKS Iyengar qui donnait des coups dans le dos pour ajuster les dorsales, mentalement faire la même chose pour créer cette tonicité et cette action dans notre dos.

Assurer la longueur de la colonne en montant une jambe après l'autre avant de faire la posture. « Ce n'est pas l'équilibre qui est le plus important dans Sirsasana, c'est l'étirement du dos. » Elle déconseille donc de sauter pour monter dans la posture, ou de monter les deux jambes ensemble. Elle se fâche quand chacun reprend ses vieilles habitudes !

### **Couvertures de sarvangasana**

**Chatuspadasana**, monter sur la pointe des pieds, attraper les chevilles.

Puis mettre les mains dans le dos.

Lever une jambe à la verticale. Puis **sauter en sarvangasana** à partir de là. Si on n'arrive pas à monter la jambe à la verticale en sautant, prendre de la hauteur sous les pieds (estrade) et monter à partir de là.

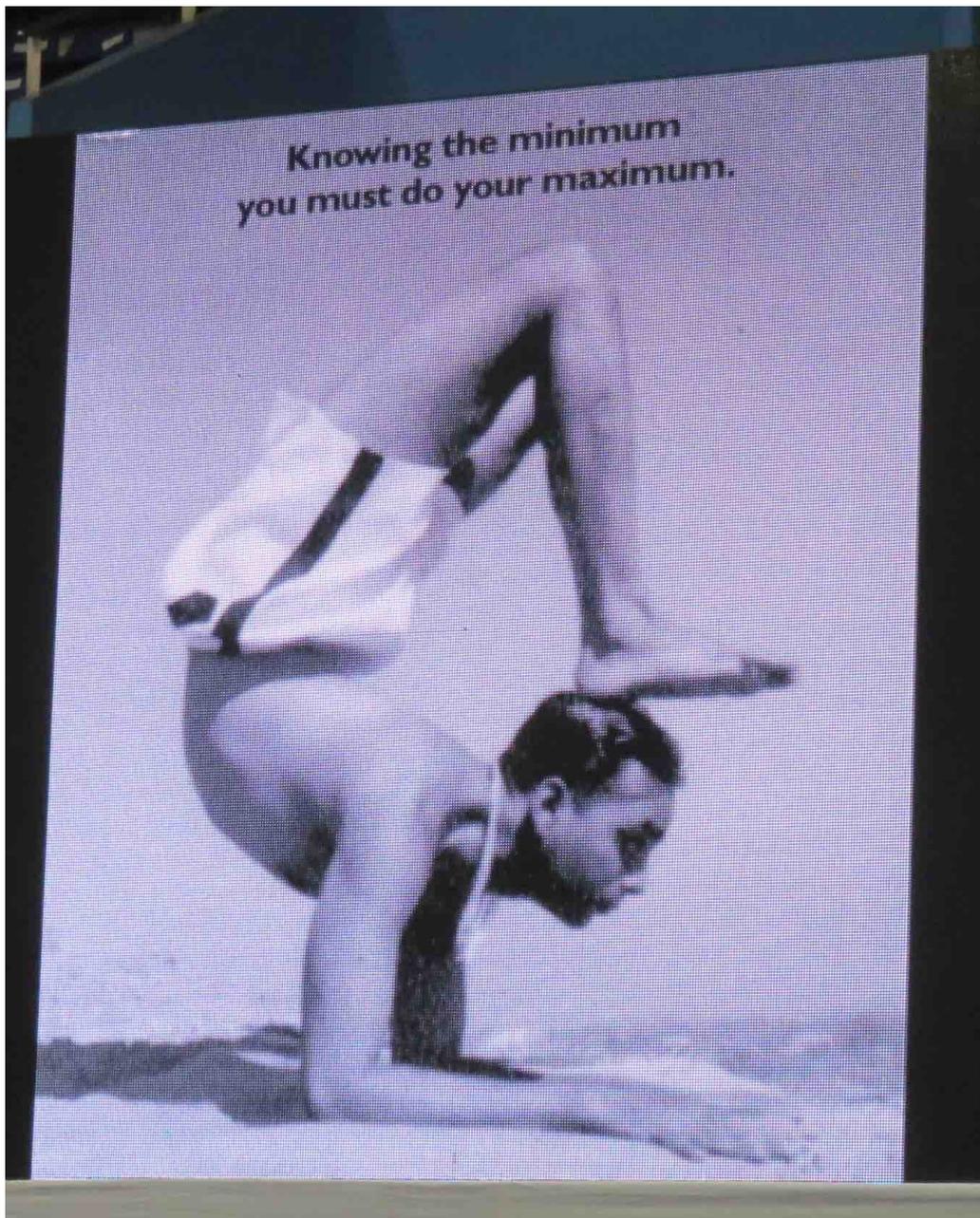
**Pranayama**, 2 couvertures pliées en trois sous le dos.

1-inspir profonde, expir profonde : « deep soft inhalation, deep soft exalation »

2-inspir, pause, inspir pause, expir profonde

3-inspir profonde, expir pause , expir pause

Difficile de garder l'esprit alerte... le DVD est conseillé !



### Pranayama 5 jour 8

C'est le jour du grand discours de Geeta sur le pranayama. Difficile à comprendre dans sa totalité. J'ai repris l'essentiel de ce que j'ai compris en début de document. Pour ceux qui le veulent, se référer aux DVD qui ont été faits, et qui seront en vente prochainement sur le web ou dans les conventions. Je peux vous les prêter en attendant.

Comme on a appris à sentir le corps dans les asanas, on doit apprendre à sentir le corps dans le Pranayama.

S'asseoir en **Sukhasana. Prendre de la hauteur.** Prendre vraiment de la hauteur pour pratiquer le Pranayama et soutenir les tibias avec une

**couverture. Elle fait remonter tout le monde d'une couverture au moins. Jaladhara bandha. Mains sur les couvertures à l'arrière du bassin. Bras derrière la poitrine.** Ouvrir la poitrine, ouvrir les aisselles. Longtemps.

« **Backribes forward** », les côtes du dos vers l'avant, « chest open », la poitrine ouverte.

Imaginez deux colonnes des deux côtés du pubis aux deux bord de la racine du sternum le long du nombril. **Descendez les deux bords du nombril le long de ces deux colonnes vers le bassin.** (pour garder le ventre vers le dos, zone de l'estomac passive)

Pour mieux sentir l'ouverture de la poitrine, s'allonger sur le sol, **rouler une couverture en un petit rouleau (dans sa largeur) et la mettre sous les côtes du dos**, avec soutien de la tête adapté.

Puis tout de suite après avec cette empreinte dans le haut du dos et dans la poitrine, s'asseoir en sukasana. Inspirer. Viloma 1, qui s'installe tout seul, sans qu'elle le dise, simplement parce qu'elle décrit les sensations dans le buste en montant avec beaucoup de lenteur.

**Maintenir la poitrine ouverte en haut de l'inspir** (rétention, mais elle ne le dit pas, elle parle de maintenir la poitrine ouverte). Geeta n'utilise pas les mots de pause/ rétention, etc... elle décrit les sensations et invite à la fluidité, à la douceur, avec beaucoup de sensibilité aux sensations.

Refaire idem en position couchée le dos sur 2 couvertures pliées en 3, puis assis à nouveau.

**Savasana avec 2 couvertures le long du dos pliées en 3, une couverture sous la tête, + une autre en transversale sous la poitrine.**

Autre Savasana sur deux couvertures format sarvangasana avec un léger dégradé.

## Pranayama 6 jour 9

*Respirer par le nez dans le pranayama, ça limite la quantité d'air qu'on peut absorber, donc on va plus doucement, plus lentement, et donc on va plus loin au final.*

« La bouche est faite pour manger, le nez pour respirer »

Si on s'endort en Savasana et que la respiration est lente, calme et profonde, c'est que le Prana circule même sans la conscience éveillée. Mais si on ronfle, le Prana ne circule pas !!!!

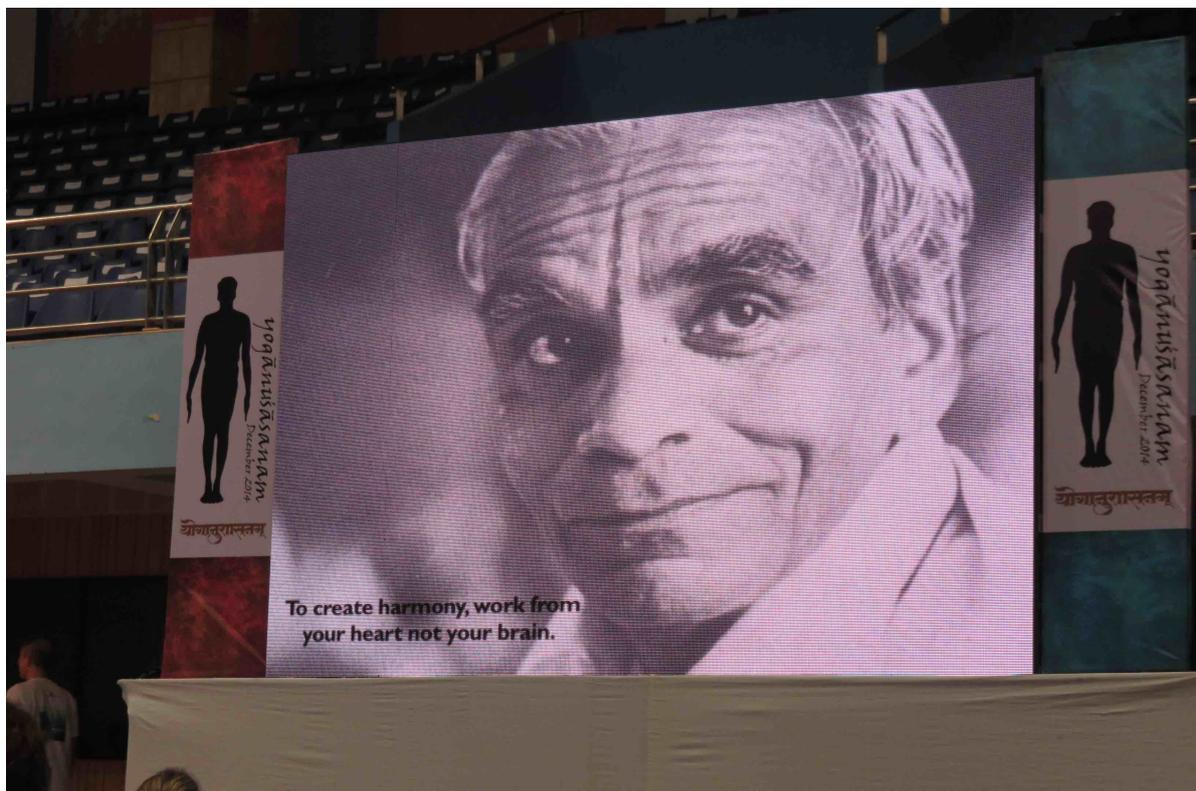
Sukhasana sur beaucoup de hauteur. Mains derrière le bassin, Jaladhara Bandha, ouvrir les aisselles, expir longue, inspir longue.

**Puis s'allonger, support sous la tête, mettre une ceinture roulée ou un bandage ou un « donut » sous les dorsales.**

**Cette posture simple soutient le cœur. Elle donne de la volonté les jours où on se sent la poitrine vide « empty chest ». Mettre la ceinture roulée juste sous le point des dorsales qu'on n'arrive pas à rentrer.**

Puis assis, retrouver la sensation des dorsales rentrée, inspir profonde et longue, ujayi sur l'inspir.

**Un pranayama de préparation aux postures arrières**



## Pratique séance du jour 9

**Sensibilité à la largeur du dos, qu'on arrive mieux à percevoir en élargissant les bras et les jambes dans certaines postures.**

**Préparation des postures vers l'arrière avec des postures tête posée. Puis séance de postures vers l'arrière Ustrasana, urdhva mukha, Dhanurasana, urdhva dhanurasana.**

### **Sukhasana**

#### **Urdhva hastasana**

Pieds larges

Élargir les pieds, c'est élargir la taille, élargir les fessiers.

Puis attraper les coudes, uttanasana.

Monter les épaules vers le haut, élargir le haut du dos.

Lever les coudes pour ouvrir les aisselles, c'est une préparation à sirsasana, une préparation aux arrières aussi. Monter le haut des deltoïdes vers le haut. Puis relâcher, laisser couler le buste vers le sol.

#### **Adhômuka svanasana simple**

**Adhômuka svanasana tête soutenue**, posée sur les couvertures tête tranquille, rentrer les omoplates.

**Adhômuka svanasana bras et mains larges, de chaque cote du tapis, à l'extérieur.** Partir debout de urdhva hastasana bras écartés, puis descendre en Adhômuka bras écartés.

#### **Prasarita padotanasana tête posée sur les couvertures**

Prise de posture tranquille sans passer par dos concave. Remonter sans passer par dos concave non plus, pour ne pas serrer les omoplates, ouvrir les clavicules.

(Démonstration sur une personne, l'assistant se met derrière la personne lui cale l'arrière des jambes avec les siennes, lui saisit les épaules et tout simplement, lui remonte les épaules vers l'arrière, d'un mouvement ample et fluide. Sentir que les trapèzes remontent eux aussi vers l'arrière et aident le buste à se redresser.

Casser les habitudes.

## **Sirsasana**

Retour de sirsasana original, en **virasana vers l'avant mais bras vers l'arrière, s'appuyer sur le bout des doigts** et redresser les épaules.

Autre retour de sirsasana : Tadasana pieds écartés largeur du tapis, étirer les bras vers l'arrière pour redonner de la longueur au buste, descendre les épaules et dégager la nuque.

Dandasana idem mains vers l'arrière aisselles dégagées.

**Ustrasana**, ouvrir les bras sur les côtés et descendre mains sur les pieds. Absorber les fesses.

Première fois: normal

Deuxième fois : mettre les mains sous les fesses, ouvrir les fessiers, ouvrir l'arrière des jambes. Taille large. Puis descendre les mains sur les pieds. Prendre la posture à partir de l'appui sur les tibias. Avancer les hanches à l'avant des genoux.

## **Urdhva muka svanasana**

Quand on est sur le ventre, avec les deux mains dégager physiquement les deux seins loin de chaque côté du sternum.

Pour placer les jambes, lever une jambe après l'autre, la tourner vers l'intérieur, et ensuite la plaquer d'un mouvement brusque sur le sol pour la fixer.

Élargir les mains du corps, pour élargir les épaules. Prendre une brique sous chaque main. Absorber les fessiers, fessiers plats. Don't clinch the buttocks, don't clinch the spinal muscles. Ne pas serrer les fesses, ne pas serrer les muscles spinaux.

## **Dhanurasana**

Se placer plus sur le haut des cuisses que sur l'abdomen.

Vraiment écarter les pieds, vraiment écarter les genoux. Attention quand même à garder la rotation des genoux vers l'intérieur.

Debout en tadasana, aller vers l'arrière, préparation à la descente en urdhva dhanurasana à partir de tadasana.

Plier un peu les genoux, pieds écartés, soit en dehors du tapis, soit sur les bords du tapis. Mains sous les fesses. Se courber vers l'arrière.

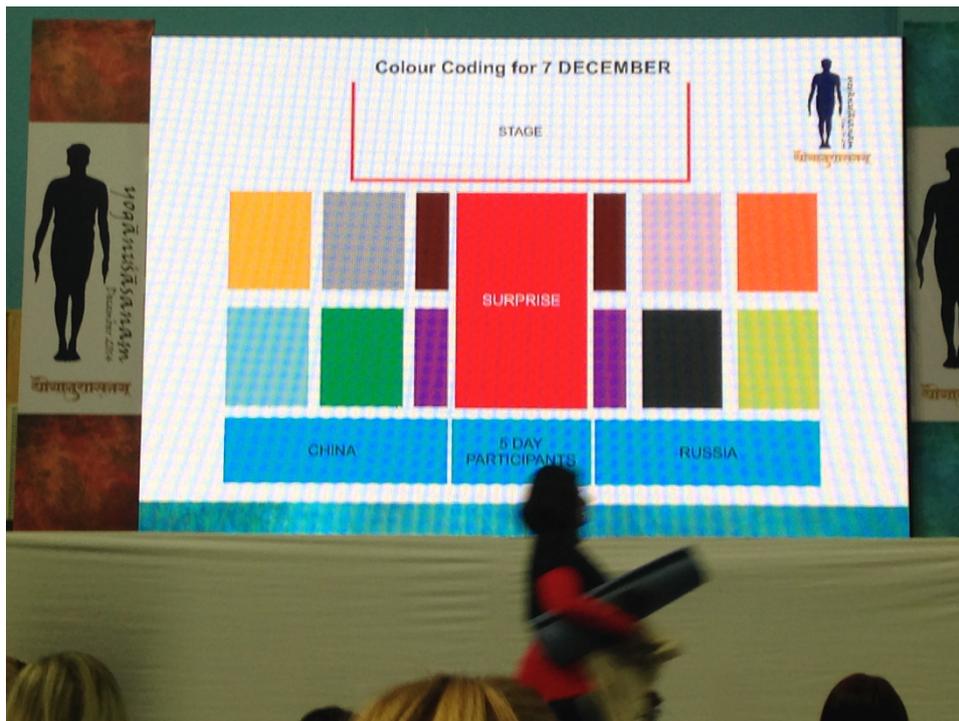
Le faire plusieurs fois en dynamique. Tenir le sacrum ascendant.

Puis **urdhva dhanurasana** à partir du sol. Passer par l'étape sur la tête. Monter sur la pointe des pieds. Marcher vers les mains. **Savasana**.



Balewadi Stadium, Badminton Hall, notre entrée, il y en a plusieurs.

Le code couleur, l'image du jour sur grand écran avec le plan de la salle, pour se positionner par rapport à l'estrade chaque jour différemment et simplement. Les français étaient en jaune. Le 7 décembre, nous étions complètement à gauche de l'estrade. Chaque jour nous changions de place. Nous avons un vestiaire, jaune lui aussi !, pour nos matériels, et un badge jaune qui ne nous quittait jamais. Superbe organisation, très fluide,



et beaucoup d'assistance en cas de problèmes. Bravo les indiens. Bravo toute l'équipe.

## Pratique séance du jour 10

**Dernière matinée : avec quelques postures en détente (supta et postures vers l'avant) pour préparer le pranayama et ensuite pranayama digital.**

### **Supta badha konasana sur bolster avec deux sangles**

Geeta précise de toujours privilégier cette posture avec deux sangles, ce qui permet un meilleur ajustement de chacune des deux jambes par rapport à chaque hanche.

### **Supta virasana**

### **Janu sirsasana**

Pour prendre la posture, d'abord attraper le bord extérieur du pied gauche avec la main droite et tourner le buste. Engager vraiment la rotation des côtes. A faire de chaque côté.

Puis refaire la posture classique tête posée

### **Paschimottanasna, tête soutenue**

### **Sirsasana**

### **Sarvangasana**

Puis pranayama assis

Digital. Voir DVD...





Prashant Iyengar est venu saluer sa sœur à la fin de la convention. Ca aussi c'était une superbe surprise.



Le dernier repas a été offert par la famille Iyengar à tous les participants. Un petit miracle d'organisation (assez bruyant !) renouvelé tous les jours. Nous nous sommes régalés avec les thalis.





Le groupe de Français à Pune, pendant la convention.



Pour plus de renseignements : Hélène  
Artaud, 06 22 60 31 00, 04 75 68 98 80

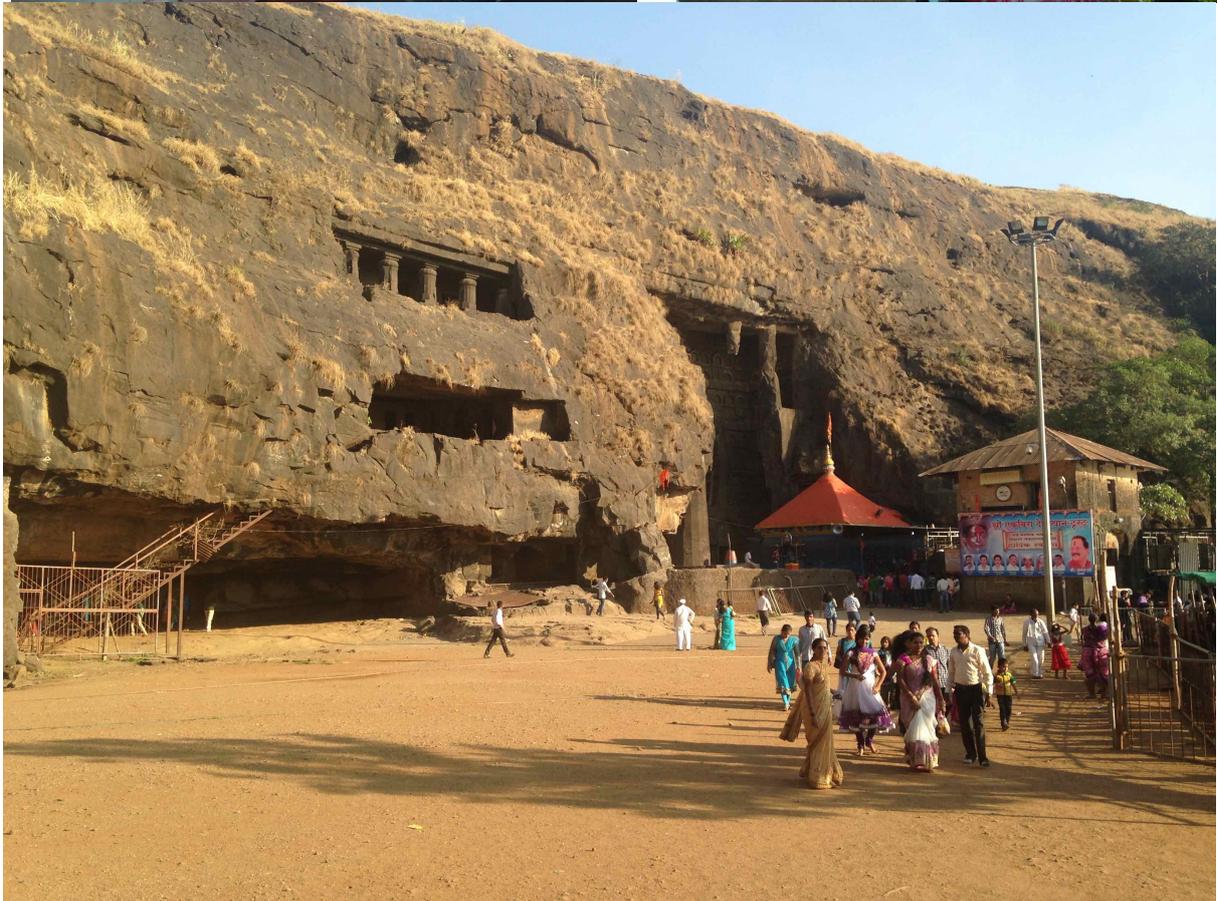
[lnartaud@orange.fr](mailto:lnartaud@orange.fr), 14 route des  
poteries, 26390 Hauterives



Parce que l'Inde ce n'est pas tout à fait que le yoga quand même!, quelques autres images de mon voyage :

Après midi aux grottes de Karla, un petit air de campagne





Offrandes et grottes bouddhiques



Shopping et promenades à Pune



Motos et rickshaws pour se déplacer en ville, à toute vitesse ...et en zig zag !



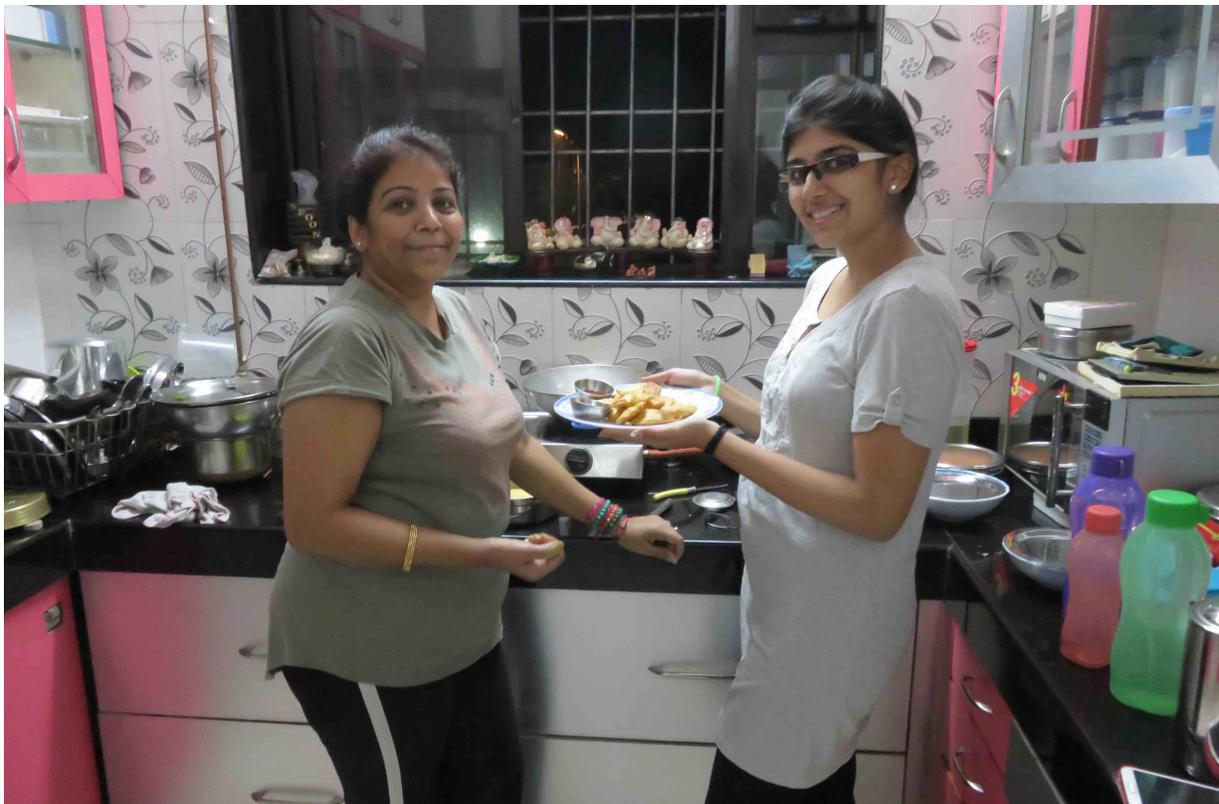


Grouillante, colorée et bruyante intensité urbaine, klaxons toujours.





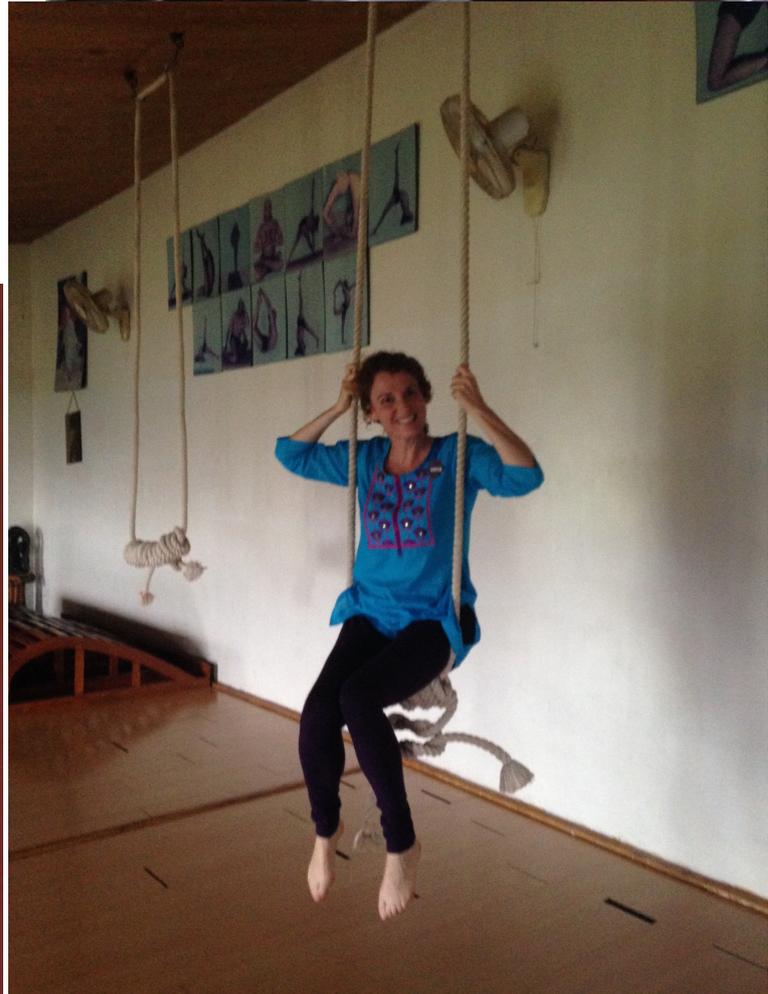
Des rencontres toujours chaleureuses et bienveillantes. De belles invitations.

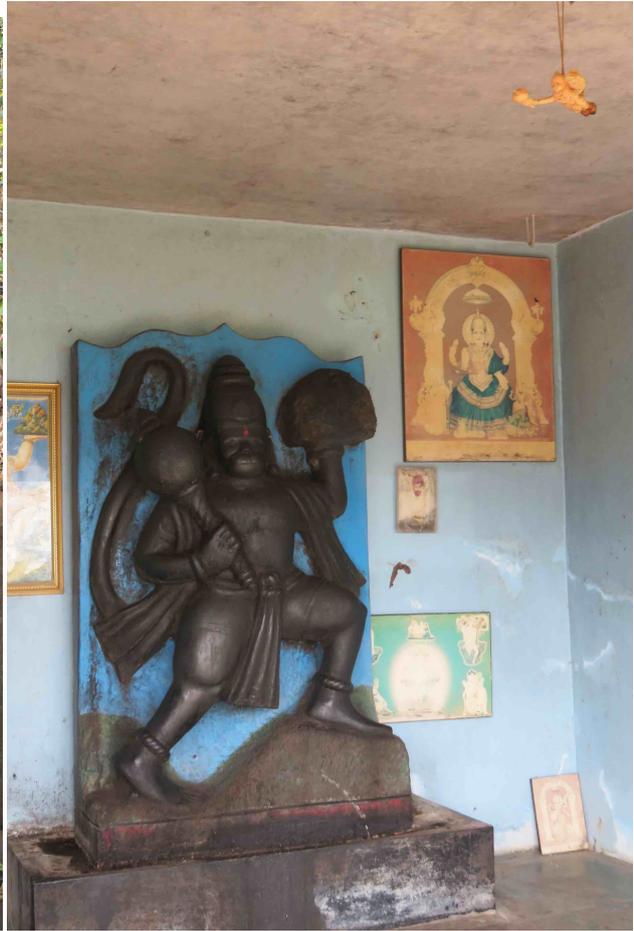


Derniers jours dans le beau centre de santé ayurvédique de Kare, dans les montagnes au calme au dessus d'un lac.



## Yoga, massages et régime santé !





Tout s'est bien passé. C'était formidable. Merci !



Et surtout l'amitié.



Merci à toutes et à tous !