

## Pratique 4

Inversions et extensions axiales

Guna : sattva, rajas

Dosha : réduit kapha

(Inversions augmentent vata et pitta // extensions neutres pour vata et pitta)

Effet énergétique : samana (mix de langhana et brahmana)

Chakra : vishuddhi, ajna et sahasrara

Bija mantra : HAM, AUM et silence profond

Vayu : udana (vyana)

-----  
Purification

Emergence de joie et d'alignement intérieur.

Enthousiasme

Grandir – inspiration

Plein potentiel

Expression de soi – sa vérité

Elévation

Connexion au tout

Maha mudra

Flexion avant

Guna : sattva, tamas

Dosha : réduit vata et pitta (augmente kapha)

Effet énergétique : langhana = calmant

Chakra : muladhara et svadhisthana

Bija mantra : LAM et VAM

Vayu : apana (vyana)

-----  
Lâcher-prise

La capacité à lâcher, éliminer, ne pas s'agripper, évacuer ce qui n'est plus nécessaire.

L'expérience de la stabilité physique, mentale et émotionnelle.  
Le sentiment de sécurité.

L'ancrage pour éviter d'alerter le système nerveux pour tout et n'importe quoi et pour éviter de générer instantanément une réponse de stress.

Reconnaître qu'il est possible de passer de  
« porter, à être porté ».Sthira – sukha  
Ferme et confortable // stable et spacieux

La tranquillité, l'aisance et la paix qui découlent du sentiment intérieur de stabilité.

La capacité à s'adapter et naviguer aisément à travers le changement une fois les fondements de base établis.

Torsions et extensions axiales

Guna : sattva

Dosha : harmonise les trois

Effet énergétique : samana = équilibrant, neutre

Chakra : manipura

Bija mantra : RAM

Vayu : samana (vyana)

-----

Confiance, force et courage.

Energie qui centre, qui équilibre les forces d'apana et de prana.

Sentiment d'équilibre physique, mental et émotionnel.

Ida, pingala et sushumna – les trois nādis principaux.

Pont entre les énergies du bas et celles du haut – matière et subtil.

Stimulation du feu digestif.

Centre du corps, ventre, intestins = deuxième cerveau.

Assimilation – digestion – métabolisme

Extensions (flexions arrière)

Guna : rajas

Dosha : réduit kapha (suivant les extensions +/- vata et pitta)

Effet énergétique : bhramana = dynamisant, énergisant

Chakra : anahata

Bija mantra : YAM (RAM et HAM)

Vayu : prana (vyana)

-----

Se détendre pour que le corps puisse s'ouvrir et recevoir.

Réceptivité.

Ne pas tirer les choses à soi mais se rendre disponible.

Lorsqu'on s'ancre, on sent également la réaction opposée qui est de la légèreté, un élan vers le haut.

Vitalité – revitalisation.

Bienveillance – observer la douceur dans le cœur.

L'expérience de reposer sereinement dans l'espace du cœur.