





# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS - Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva - 2020  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)

Espace  
de déconfinement  
intérieur par les séances  
Bonne pratique !





# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
www.yoga-ayurveda-63.com

## **Vidéo 1 : Théorie et présentation** **15:13**

Topo pratique utile période actuelle pandémie (*Vāta Vruddhi*)

## **Vidéo 2 : Pratique Prāṇayāma 1** **19:27**

Samavritti nadi-shodana ujjayi prāṇayāma progressif

Objectif : accroître le champ aurique et rééquilibrage humeur de l'air (vāta)

## **Vidéo 3 : Recentrage mains** (partie 1) **20:39**

Il s'agit d'une pratique qui aide à renforcer la concentration, la confiance en soi et le dynamisme. Par la canalisation de l'attention, le souffle et un certain nombre d'éléments progressifs, une autre qualité de prāna (d'énergie), s'accroît dans le corps. La deuxième partie (vidéo 4) est faite pour recentrer son énergie dans le Hara - la base de stockage pranique anti-vāta (libère rapidement l'émotionnel et le mental).

## **Vidéo 4 : Recentrage mains puis ventre** (partie 2) **16:49**

Continuité de la vidéo 3 (une autre partie va suivre pour compléter - mais cette séance se termine bien dans le ventre)

## **Vidéo 5 : Recentrage mains puis ventre** (partie 3) **12:41**

Exercice de recentrage complet (les 2 vidéos précédentes peuvent être considérées comme préparatoires)

## **Vidéo 6 : Centrage - Étapes du prāṇayāma** **28:33**

Cette séance est orientée sur les 3 étapes préalables au Hatha Yoga : le souffle dans ces 3 dimensions selon le Kriya Yoga.

## **Prāṇayāma - Nettoyages 1 : Kapal-Bhātī et Bhastrika** **23:27**

Suite à la vidéo 6 (étapes du prāṇayāma), voici les bases du nettoyage par le souffle. Nettoyage du corps physique : organes, systèmes et tissus - nettoyage du corps pranique : chakras et nadis et nettoyage des corps émotionnels et mentaux : peurs, colères, anxiété ... ainsi que les résidus mentaux conscients et inconscients. Donc c'est le grand ménage !



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)

## **Vidéo 7 : Prānayāma 2 : Équilibre des 5 vayus**

**09:55**

Nādi Shodana Samavritti Ujjayi (avec progression Khumbaka et Bandha)

## **Vidéo 8 : Pratique posturale 1 Renforcement immunité**

**29:29**

Cette séance va renforcer l'immunité physique (organes, tissus) et l'immunité psychologique (telles la peur et la culpabilité). Le Prāna va s'accroître sensiblement avec une régulation des vayus.

## **Vidéo 9 : Pratique posturale 2 Équilibres progressifs**

**25:02**

Petite séance préparatoire à d'autres pratiques (Prānayāma ou méditations) - Favorise l'ancrage, l'énergie et la stabilité.

## **Vidéo 10 : Kriyā spécifique pour activer le feu interne - brûlant les toxines**

**25:54**

Cette séance est orientée sur une activation d'Agni (feu digestif) en vue d'apporter une bonne thermorégulation et une capacité à brûler Āma (masse d'excès d'humeurs associées aux toxines - ni éliminées - ni utilisées pour nourrir les tissus - et qui, littéralement, polluent l'organisme et le rend fragile aux agents pathogènes extérieurs). Donc, l'activation d'Agni par le souffle et les postures va détoxifier le corps et le rend apte à résister au froid et aux conditions de pollution d'agents chimiques ou infectieux. Cette séance peut être renouvelée pendant plusieurs jours pour obtenir de bonnes défenses immunitaires et une plus grande énergie. Belle pratique

## **Prānayāma 3 : Bhrimana (Dynamisant) avec antar khumbaka (suspension à plein)**

**13:05**

Pratique fortifiante en période de morosité, de lassitude et d'énergie basse. L'allongement des temps d'inspiration et de suspension à plein vont augmenter udāna vayu - énergie d'enthousiasme et de motivation.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
www.yoga-ayurveda-63.com

## **Prānayāma 4 : Langhana (relaxant) avec bahia khumbaka (suspension à vide) 13:38**

Pratique relaxante en période d'agitation physique ou mentale. L'allongement des temps d'expiration et de suspension à vide vont augmenter prāna vayu - énergie de confiance en soi et de stabilité.

## **Vidéo 11 : Pratique essentielle d'équilibrage - OM Sadhāna Surya-Chandra Śamana 27:24**

Cette pratique essentielle se déroule en 3 étapes et a une action de renforcement énergétique maximum par le nettoyage et l'équilibrage des Tri-mahanādi et du Prānamayakosh'. Une pratique régulière apporte des effets incommensurables.

## **Vidéo 12 : Pratique posturale 3 - Renforcement et libération en vue de Shirsāsana 27:21**

Cette séance est utile pour préparer la posture sur la tête. Elle est conçue également comme pratique de libération et de renforcement, sans réaliser la dernière posture. On peut combiner cette séance à une respiration ou méditation finale. Cette séance asānique est très efficace pour détendre le système nerveux.

## **Vidéo 13 : Pratique posturale 4 - Vīrabhadrāsana : Dynamisation Udāna 31:05**

Pratique autour de variantes du guerrier pour renforcer le prāna ascendant et l'ancrage à l'énergie tellurique.

## **Vidéo 14 : Prānayāma 5 : Préparation et Souffle relaxant profond 21:01**

Petite pratique préparatoire avant une respiration Langhana : apaisement physique récupération mentale profonde.

-----Vidéo 15 remplacée par la n°23 -----

## **Vidéo 16 : Pratique posturale 6 /Torsion 21:40**

Séance adaptée pour libérer le dos (lombalgies, scoliose, cyphose, ...), et le système nerveux.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
www.yoga-ayurveda-63.com

## **Vidéo 17 : Prānayāma-s et pratique posturale 7/Inversion** **35:10**

Séance équilibrante par l'effet de 2 prānayāma et 2 postures principales inversées (Sarvangāsana-Halāsana) et 2 secondaires ( Adho-Mukha-Savanāsana - purvan-uttanāsana) - quelques postures préparatoires et Kriya, et tout se remet en place ! Belle pratique

## **Vidéo 18 : Pratique rapide** **19:53**

Séance d'équilibrage posturale et respiratoire : action sur les voies digestives et respiratoires

## **Vidéo 19 : 2ème partie : Sūrya Bhedana** **12:46**

Suite de la vidéo précédente : action régulatrice de l'ortho-sympathique (genère l'activité) - nettoyage de Pingala-Nādi (énergie solaire) - réduction de rajo-guṇa (agitation). Enfin, rééquilibrage de Vyāna-vayu (gère les flux dans le corps) Bref : une séance super utile

## **Vidéo 20 : Pratique posturale 8/Étirement latéral** **35:04**

Séance d'étirements latéraux destinée à réajuster le placement du corps et à libérer les tensions profondes. Pratique utile en préparation aux torsions.

## **Vidéo 21 : Pratique posturale 9/Équilibre** **24:01**

Séance guidée en vue de recréer l'équilibre physique et mental.

## **Vidéo 22 : Yoga Irano-Égyptien - Prānayāma** **32:52**

Séance guidée : Nettoyage respiratoire et assouplissement des bras - ouverture et fermeture des ailes de l'aigle - demi chandelier symétrique et asymétrique - respiration séquencée.

## **Vidéo 23 : Libération intestinale et lombaire** **25:40**

Séance plus approfondie que la séance 15, permettant un repositionnement du bassin et de la colonne vertébrale, à travers une succession de pratiques dynamiques et statiques. Ces techniques vont aider à une meilleure digestion, un meilleur fonctionnement des intestins et vont rectifier les lombalgies.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
www.yoga-ayurveda-63.com

## **Vidéo 24 : Rééquilibrage et gainage - Action viscérale et muscles profonds** **22:28**

Séance destinée à équilibrer les groupes musculaires complémentaires par une mobilisation alternée. Cette pratique fait suite à la précédente et se termine par une respiration équilibrante qui va mobiliser les narines en vue de réduire l'humeur de la bile puis l'humeur du flegme (Sûrya et Chañdra Bhedana réduisant respectivement pitta et kapha dosha)

## **Vidéo 25 : Libération du haut du corps - Équilibre haut - bas** **34:49**

Séance guidée associant la libération du haut du corps aux respirations nettoyantes et aux sons. Renforcement de l'équilibre des 5 énergies - ancrage et stabilisation du système nerveux par nādi-shuddhi.

## **Vidéo 26 : Espace déconfiné en soi pour recevoir le Prāna** **26:02**

Séance en vue de se dé-confiner corporellement pour être apte à recevoir les forts courants de Prāna. Renforcement des énergies telluriques et cosmiques en soi - car rien n'est séparé.

## **Vidéo 27 : Libération des espaces corporels pour s'ouvrir psychologiquement** **37:14**

Cette pratique est faite pour créer de l'espace entre les tissus de façon à se déconfiner corporellement. Cette libération physique se transpose en une libération de nos sens et du cerveau en vue d'appréhender le monde avec plus d'amplitude et une juste distance.

## **Vidéo 28 : Préparation des torsions en vue du travail équilibré de la respiration** **26:32**

Pratique de nettoyage par le souffle en vue d'ouvrir des espaces respiratoires intérieurs (libération musculaire et pulmonaire) - Préparation et installation dans la torsion assise. Respiration finale rythmée.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)

## **Vidéo 29 : Étirements latéraux et ouverture haut du corps**

**29:03**

Pratique destinée à libérer les deux côtés, les muscles et organes associés. Respiration finale équilibrante.

## **Vidéo 30 : Équilibre de nos différents Niveaux : physique, énergétique, mental**

**26:06**

Séance agissant spécifiquement sur la recherche d'équilibre à travers les postures, la respiration et la concentration.

## **Vidéo 31 : Extension et expansion chaîne musculaire avant**

**32:43**

Pratique dynamisante basée sur l'ouverture de la face antérieure du corps, à travers des postures au sol. Cette séance associée à cette respiration particulière à la fin est considérée comme Bhrimana.

## **Vidéo 32 : Flexion avant : libération du système nerveux**

**25:18**

Séance Langhana : agit sur le système parasympathique et amène un effet sédatif. Respiration relaxante.

## **Vidéo 33 : Assouplissements et évacuation des tensions**

**28:59**

Séance Langhana, active le parasympathique grâce à l'alternance des postures toniques alternant avec une majorité de postures sédatives telles que la pince debout asymétrique et la charrue jambe écartées, assortie d'une respiration finale relaxante par paliers sur l'expiration.

## **Vidéo 34 : Renforcement musculaire pour stabiliser le Prāna dans le corps**

**34:44**

Pratique destinée à l'équilibre musculaire des 2 côtés en vue d'harmoniser les flux de prāna dans les 2 canaux latéraux : Idā et pingala - Respiration carrée finale.

-----



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
www.yoga-ayurveda-63.com

## MÉDITATIONS – MANTRAS

----

### **Sutra Zen Soto : Hannya Shingyo : Sutra du cœur** **07:13**

Texte traditionnel japonais chanté pendant les cérémonies après Zazen, selon maître Deshimaru.

Vous pourrez suivre sur le lien suivant : <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/hannya-shingyo-le-sutra-du-coeur>

### **ZAZEN 1 : Pratique directe + Sutra du Kesa** **37:36**

Séance guidée, destinée surtout aux débutants, et aussi aux pratiquants avancés en vue de se familiariser et/ou approfondir Zazen traditionnel.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS – Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva – 2020  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)

## ENCHAÎNEMENTS – SALUTATIONS

----

### **Surya Namaskar : Salut au Soleil 1**

*Durée 00:55*

Version tonique pour détoxifier - A réaliser entre 6 à 12 fois par jour.

### **Surya Namaskar (variante dynamique)**

*Durée 01:43*

Dans cette série, les mouvements de chaise en torsion sont très efficaces pour réguler la digestion.

### **Prithivi Namaskar : Salut à la Terre**

*Durée 01:17*

Pratique utile en ce moment pour renforcer son ancrage, et sa stabilité !

### **Agni Namaskar : Salut au Feu**

*Durée 27:05*

Pratique d'activation du Feu interne (Agni) - Brûle les toxines et augmente l'Énergie (Prāna)

### **Chandra Namaskar : Salut à la Lune**

*Durée 39:06*

Préparation, enchaînement et relaxation finale

### **Jala Namaskar : Salut à l'Eau**

*Durée 02:37*

Petit enchaînement à l'élément Eau - très utile le printemps  
Cette séance a une action complète sur le métabolisme de l'eau (lymphe - rein, vessie) : diminue la léthargie (kapha vrudhi) et la rétention d'eau. À la fois efficace sur les fonctions digestives et sur l'assouplissement des tissus, cet enchaînement régule également les émotions (action sur le plexus solaire et l'énergie des reins tout en renforçant le hara et l'énergie des poumons). Cette pratique peut être pratiquée régulièrement pour retrouver une meilleure confiance en soi et un bon dynamisme général.



# VIDÉO YOGA

DROITS RÉSERVÉS - Philippe FRADIN  
Propriétés École de Yoga Sattva - 2020  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)

## JE COMMANDE :

### Nombre de VIDÉOS :

----- x 08 € = -----

----- x 12 € = -----

----- x 16 € = -----

**TOTAL** -----

## TARIFS

Inférieur à 5 mn : **GRATUIT**

Entre 5 et 15 mn : 8 €

Entre 15 à 25 mn : 12 €

Entre 25 à 35 mn : 16 €

Entre 35 à 45 mn : 20 €