

Le 8/6/2021

Séance n°14 : «Quelle stabilité dans notre inéluctable évolution»

A pratiquer le matin ou le soir

I. Entrer dans la séance

- Vous pouvez vous positionner debout, les pieds bien enfoncés dans le sol
- Fermer les yeux quelques instants
- Sentez le dessous de vos pied et balancez-vous d'avant en arrière, sur les côtés, jusqu'à vous sentir enraciné dans le sol
- Remonter votre attention dans les jambes jusqu'au périnée, serrer les muscles de cette zone et remonter le plancher pelvien tel un pont levis – fermer, bouchonner la zone, gagner les muscles du bas-ventre
- Respirer profondément dans la zone du bassin, imaginez, visualiser un récipient, une bassine, une coupe - sentez comme ça se remplit, comment ca circule dans la zone, sentez votre bas-ventre à l'inspir et même sentez vos hanches, la région lombaire ou du sacrum à l'arrière, la bassine se gonfle d'air – et à l'expir, vider la bassine, jusqu'à en sentir l'intérieur, vider et gagner.
- A présent, monter vos bras vers le plafond et étirez-vous, grandissez-vous puis redescendez-les par les côtés – 2 ou 3 fois
- Faites des cercles lents avec la nuque tout en bougeant vos doigts de main et vos doigts de pied
- Puis placer jalandhara bandha et faites 3 respirations glautiques ou udjjay ou vous descendez l'air jusqu'au pubis sur l'inspir et vous contractez votre bas ventre comme pour propulser l'air vers les narines, la gorge, à l'expir.
- Avez-vous envie de pratiquer ?
- Alors « Bienvenue dans votre séance de yoga » (prévoir **au moins 50 mn de postures**)

II. Les Postures proposées

Sankalpa : tout au long de la séance, concentrez-vous sur votre bas ventre, entre pubis et nombril, et de manière circulaire, visualisez l'espace entre vos 2 hanches, à l'avant le ventre, à l'arrière les lombaires, le sacrum, comme s'il s'agissait d'une bassine remplie d'air, de liquide dont nous allons évaluer la stabilité.

- **1. Debout**, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » souple : au moins 4 fois
  - ✓ Inspir : emmener votre bassin vers l'avant, les épaules vers l'arrière et monter les bras vers le haut et l'arrière, le menton vers le haut, la tête vers le haut et l'arrière
  - ✓ Expir : redresser à la verticale, puis basculer vers l'avant, les fesses en arrière, et descendre le haut du corps le plus bas possible, relâcher dans le dos, la nuque, les bras, les mains
  - ✓ Inspir : redresser votre buste à demi-posture, les dos rond, les bras ballants vers le sol, tendez vos jambes
  - ✓ Expir : restez dans cette posture et observer votre ventre se gagner jusqu'en bas
  - ✓ Inspir : placez vos mains en haut des cuisses, étirer tout votre dos, jusque dans la nuque, épaules basses et coudes en arrière
  - ✓ Expir : relâchez et redescendez votre buste, vos mains vers le sol, pliez légèrement les genoux si vous voulez
  - ✓ Inspir : remonter à la verticale, en passant les bras loin devant soi, et quand vous êtes pratiquement remontés, le bassin va vers l'avant, les bras, les épaules, la tête vers le haut et l'arrière
  - ✓ Expir : ramener les bras par les côtés et relâcher

- **2. Debout**, faites un grand pas en avant, vers un solide guerrier de lumière « Virabhadrasana » – 4 fois du même côté puis 4 fois de l'autre côté
  - ✓ Inspir : pliez le genou avant à l'aplomb de la cheville, gonfler d'air la poitrine, pointez les bras/mains vers l'avant et le haut/en diagonale, poids du corps sur l'avant, sentez vos orteils enfoncés dans le sol, regardez vos mains
  - ✓ Expir : tendez la jambe avant, vos mains descendent, à votre mesure le long de cette jambe, amenez votre tête vers votre genou avant
  - ✓ Inspir : pliez la jambe avant, tendez vos bras vers l'avant et, comme si vous aviez un ballon ou un soleil entre les mains, remonter lentement les bras, poids du corps sur les 2 pieds et le genou avant, emmenez vos bras, le ballon/soleil au-dessus de votre tête
  - ✓ Expir : descendez les bras par les côtés ou par devant et relâcher partout
  
- **3. Debout**, enchaînement de croissants de lune avec les bras, vers la demi-chaise « Ardha-Utkatasana » ou la chaise « Utkatasana » – au moins 4 fois
  - ✓ Inspir : monter les bras par les côtés et joindre les paumes de mains ; si vous le souhaitez, décoller aussi les talons ou monter sur vos orteils
  - ✓ Expir : poser les talons et toujours les mains jointes, les bras étirés au-dessus de la tête, penchez-vous à **gauche** et étirer votre flanc droit opposé (mains, bras, menton, épaule, hanche sur une même ligne courbe) ; regarder devant vous, buste et bassin restent de face
  - ✓ Inspir : Revenez au centre, à la verticale, bras étirés vers le haut, mains jointes, talons levés
  - ✓ Expir : les mains jointes, les bras étirés au-dessus de la tête, penchez-vous à **droite** et étirer votre flanc gauche opposé (mains, bras, menton, épaule, hanche sur une même ligne courbe) ; regarder devant vous, buste et bassin restent de face
  - ✓ Inspir : Revenez au centre, à la verticale, bras étirés vers le haut, mains jointes, montez sur la pointe des pieds
  - ✓ Expir : descendez vos mains au niveau du cœur, paumes de main bien en appui l'une contre l'autre, écartez vos mains de votre poitrine, bras fermes et coudes hauts ; poser les talons, pliez les genoux de manière à venir vous asseoir comme sur une chaise, ou descendez jusqu'à vous retrouver accroupi, talons au sol, dos droit – **rester dans la posture au moins 1 respiration, concentré sur la zone du bassin**
  - ✓ Inspir : pousser dans vos jambes pour vous élever, vos bras vers le haut et montez à nouveau sur la pointe des pieds si vous voulez
  - ✓ Expir : reposer les talons et descendre les bras le long du corps par les côtés
  
- **4. Allongé sur le dos vers Apanasana/ Padasana** – 4 fois au moins
  - ✓ Inspir : étirez les deux bras derrière la tête ou sur le côté, poussez dans les 2 talons au sol
  - ✓ Expir : levez vos 2 jambes et ramenez les bras le long du corps
  - ✓ Faites une respiration complète, concentré dans votre bassin
  - ✓ Inspir : étirez à nouveau vos bras derrière la tête ou sur les côtés et descendez vos jambes dans le même temps, pliés ou tendues
  - ✓ Expir : quand les talons sont au sol, ramener vos bras le long du corps et relâcher

- **5. Allongé sur le dos vers un autre Apanasana/ Padasana** – 4 fois au moins de chaque côté
  - ✓ Inspir : étirez le bras gauche derrière la tête ou sur le côté et levez la jambe gauche
  - ✓ Expir : avec vos 2 mains attrapez ce genou gauche et ramenez-le vers votre poitrine, pressez votre cuisse sur le ventre
  - ✓ Vous pouvez même décoller votre nuque et amener votre front vers le genou
  - ✓ Inspir : étirez à nouveau votre bras derrière la tête ou sur le côté et allongez votre jambe au sol
  - ✓ Expir : ramener votre bras le long du corps et relâcher
  
- **6. Allongé sur le dos, vers « Dvi Pada Pitham » la table à 2 pieds** – enchaînement de 3 prises de postures différentes – au moins 2 fois
  - ✓ Rapprochez vos talons des fesses, vous avez les genoux, talons, chevilles écartés de la largeur du bassin, laissez vos bras le long du corps, les épaules basses, les mains à plat au sol en direction des pieds, rentrez le menton, étirez votre nuque (placez Jalandharabandha)
  - ✓ Inspir : gonfler la poitrine d'air, enfoncer vos épaules dans le tapis et monter le bassin en dernier lieu
  - ✓ Expir : creuser le ventre le plus possible, jusque dans le bassin et descendez vos fessiers en le rapprochant le plus possible des talons
  - ✓ Recommencer 2 fois, la première en réduisant l'écart entre les chevilles/talons/genoux, puis, la dernière fois en maintenant le tout serré.
  - ✓ Recommencer l'enchaînement des 3 écarts au moins 1 fois, en restant concentré sur le bassin : observer s'il est stable ou pas et dans quel écart il est le plus stable (tremblements, tangages etc.)
  
  - ✓ **Compensation** si nécessaire : amenez vos genoux vers la poitrine, et avec vos mains pressez vos cuisses sur le ventre, balancez-vous doucement sur les côtés ou faites des cercles avec vos genoux
  
- **7. Allongé sur le dos, vers une torsion simple en statique et/ou en dynamique 4 à 6 respirations**
  - ✓ Pliez les genoux et rapprochez vos talons des fesses, écartez les bras sur les côtés, épaules basses, restez concentré sur le creux de l'estomac
  - ✓ Expir : descendez vos 2 genoux vers le sol d'un côté, la tranche du pied touche le sol et tournez votre tête/regard vers l'épaule opposée
  - ✓ Inspir : vous ramènerez au centre et à la verticale la tête et les genoux
  - ✓ Expir : vos genoux descendent sur l'autre côté et votre regard va sur l'épaule opposée
  - ✓ Vous pouvez aussi amener un pied posé sur le genou opposé et pousser avec ce pied pour descendre le genou au sol (variante)
  
- **8. En assise, vers une version « eka » (une jambe à la fois) de la pince « Pashimatasana »** – au moins 2 fois
  - ✓ Asseyez-vous sur votre tapis, ou un shogi, ou une chaise, avec les jambes allongées devant vous, et écartées, en appui sur les ischions des fesses, le bassin de face
  - ✓ Commencez par au moins une grande respiration : inspir : redressez-vous, ouvrez votre poitrine, expir : sentez le relâchement partout dans le haut du corps, doucement, lentement
  - ✓ Puis inspir : montez vos bras vers le haut, regard devant et tournez légèrement votre buste/vos bras pour mettre votre buste face à une jambe
  - ✓ Expir : amenez vos mains le plus loin possible vers votre pied de la jambe choisie ou au-delà, flexion de hanches – vous pouvez plier le genou à votre mesure – descendez les coudes vers le sol, épaules basses, regard vers le genou ou le sol
  - ✓ Inspir : redressez-vous en commençant par la tête, étirez vos bras vers l'avant et amenez-les vers le haut, et étirez-les au centre, bassin et regard à nouveau de face



Guénaëlle Leray  
yoga & massages tibétains

- ✓ Expir : amenez vos mains le plus loin possible vers votre pied de la jambe choisie ou au-delà, flexion de hanches – vous pouvez plier le genou à votre mesure – descendez les coudes vers le sol, épaules basses, regard vers le genou ou le sol
- ✓ Inspir : redressez-vous en commençant par la tête, étirez vos bras vers l'avant et amenez-les vers le haut, et étirez-les au centre, bassin et regard à nouveau de face
- ✓ Expir : relâchez vos bras par les côtés

III. Texte/phrased à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible, reprenez la concentration sur les sphères ou spirales
- Vous pouvez soit vous allonger, soit restez assis si vous voulez
- Ecouter la méditation à la terre, inspirée du livre « Les cinq saisons de l'énergie » de Isabelle Lauding
- Fermez les yeux ensuite et laissez vos pensées aller doucement, en écoutant le son ...

IV. Chant/mantra

Pas de lien internet pour le moment, en respect des droits d'auteur, mais quelques petits airs de ma composition...

V. Fin de la séance

- ✓ Sortez de votre relaxation doucement, en faisant bouger votre corps d'abord dans ses extrémités
- ✓ Asseyez-vous ou redressez-vous lentement, reprenez contact avec ce qui vous entoure
- ✓ Remerciez qui il vous plaira (vous ?) pour ce bon moment de yoga
- ✓ Et je vous propose de terminer votre séance avec une pensée positive pour les personnes de votre entourage, les personnes que vous connaissez et les autres, et pour vous-même bien-sûr...