

Le 17/06/21

Séance n°15 « Faire de son mieux avec...»

A pratiquer quand bon vous semble

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
- Monter ensuite votre attention au milieu du thorax, là où commence la poitrine, là où est situé le chakra du coeur – respirer profondément dans cette zone, gonflez-la d'air à l'inspir et creusez-la à l'expir, plusieurs fois ; apposer vos mains sur la zone si vous voulez
- 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 rester quelques instants immobile, observer votre respiration, la chaleur dans votre corps
- 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, sentez la zone du chakra du cœur, au centre poitrine : ouvrez-là sur l'inspir, relâcher simplement sur l'expir.

- 1. Debout, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers la posture de la pince debout dit aussi « de l'étirement intense debout « Uttanasana » - au moins 2 fois
 - ✓ Inspir : monter les bras vers le ciel, ouverts sur les côtés
 - ✓ Expir : mettre les fesses en arrière et descendre le haut du corps le plus bas possible, en dernier lieu la tête vers les genoux, relâcher dans le dos, la nuque, les bras, les mains
 - ✓ Inspir : mettre les mains en haut des cuisses, le dos le plus plat possible, poids du corps sur les orteils
 - ✓ Expir : relâcher, tout le haut du corps redescend vers le sol (tête, épaules, bras, mains)
 - ✓ Inspir : pliez les genoux, remonter à la verticale, en passant les bras par les côtés

- ✓ Expir : relâcher les bras le long du corps et détendez vous

- 1 bis. Debout, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » plus souple : au moins 2 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 : mettre les mains en haut des cuisses, le dos le plus plat possible, poids du corps sur les orteils
 - ✓ Expir dans la posture
 - ✓ Inspir : amener vos bras tendus vers l'avant, regardez vos mains, poids du corps sur les orteils et dans vos mains
 - ✓ Expir : relâcher, tout le haut du corps redescend vers le sol (tête, épaules, bras, mains)
 - ✓ 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 : redressez à la verticale, relâcher les bras le long du corps et détendez vous

- 2. Debout, faites un pas en avant, commencer avec la jambe gauche, vers une posture de « guerrier » « Virabhadrasana » – au moins 2 fois sur chaque jambe, prendre le temps de libérer/d'allonger sa respiration
 - ✓ Inspir : plier le genou gauche jusqu'à ce qu'il soit à l'aplomb de la cheville, vos bras sont tendus en diagonale, regard sur vos mains, étirez depuis le talon arrière jusque dans les doigts de mains
 - ✓ Expir : gardez le genou plié à l'avant, poids du corps vers l'avant, mettez vos mains dans le dos et soulevez le pied arrière – ou laissez le gros orteil au sol si difficultés d'équilibre – comme si vous patiniez – regardez devant vous
 - ✓ 1 respiration complète au niveau du centre poitrine, ouvrez le thorax sur l'inspir, relâchez simplement sur l'expir, dans la posture
 - ✓ Inspir : reposez le pied à l'arrière, genou avant plié
 - ✓ Expir : tendez la jambe à l'avant et descendez votre tête vers le genou, vos mains restent dans le dos
 - ✓ Inspir : pliez à nouveau le genou avant, remontez le menton, qui entraîne la tête, les épaules, bombez le torse, exposer votre centre poitrine
 - ✓ Expir : ramener vos bras, relâcher dans tout le corps, ramener votre pied à côté de l'autre

- 3. Debout, les pieds très écartés et parallèles, vers Prasrita Pada Uttanasana (autre pince debout) – 4 fois
 - ✓ Mettez-vous dans la largeur de votre tapis et écartez les pieds comme pour aller vers un triangle
 - ✓ Inspir : ouvrez les bras sur les côtés ou montez-les, paumes de mains ouvertes vers le ciel

- ✓ Expir : pliez les genoux et descendez votre buste vers l'avant, les mains soit posées sur les genoux, soit au sol – relâchez dans le dos, la nuque, les bras – portez attention au centre poitrine dans cette nouvelle configuration
 - ✓ Inspir : tendez vos jambes, portez le poids de votre corps vers l'avant, sur les orteils, appuyez-vous sur une main, et ouvrez la cage thoracique de façon à aligner vos épaules, et placez l'autre main dans le dos
 - ✓ Expir : retour au centre, les mains posées l'une à côté de l'autre
 - ✓ Inspir : ouvrez l'autre côté
 - ✓ Expir : refermez au centre
 - ✓ Inspir : pliez les genoux comme pour vous asseoir et relevez les bras vers l'avant
 - ✓ Expir dans la posture, relâcher dans la poitrine
 - ✓ Inspir : poussez dans vos jambes et étirez vos bras vers le plafond, redressez-vous
 - ✓ Expir : ramenez vos bras le long du corps par les côtés
- 4. Allongé sur le dos vers 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 la jambe gauche et ramenez les bras le long du corps
 - ✓ Inspir : étirez à nouveau vos bras derrière la tête ou sur les côtés et descendez votre jambe dans le même temps, pliée ou tendues
 - ✓ Expir : levez la jambe droite et ramenez les bras le long du corps
 - ✓ Inspir : étirez à nouveau vos bras derrière la tête ou sur les côtés et descendez votre jambe dans le même temps, pliée ou tendues
 - ✓ Expir : quand les talons sont au sol, ramener vos bras le long du corps et relâcher
- 5. Allongé sur le dos, vers « Apanasana » - au moins 4 fois
- ✓ Inspir : étirez vos bras derrière la tête ou sur le côté et poussez dans vos talons
 - ✓ Expir : ramener vos genoux pliés vers la poitrine, pressez vos cuisses sur votre ventre
 - ✓ Inspir : étirez votre bras gauche et votre jambe gauche à l'horizontal
 - ✓ Expir : ramener vos genoux pliés vers la poitrine, pressez vos cuisses sur votre ventre
 - ✓ Inspir : étirez votre bras droit et votre jambe droite à l'horizontal, pied flexe
 - ✓ Expir : ramener vos genoux pliés vers la poitrine, pressez vos cuisses sur votre ventre
 - ✓ Inspir : étirez les 2 bras derrière la tête ou sur le côté, tendez vos 2 jambes à l'horizontal, poussez dans vos 2 talons, à quelques centimètres du sol, puis posez vos pieds
 - ✓ Expir : une fois les talons au sol, ramener les bras le long du corps et relâcher

- 6. Allongé sur le ventre, vers «Bhujangasana » le cobra - progressivement
 - ✓ Placez-vous sur le ventre, les bras repliés de façon à mettre votre front sur vos mains, détendez-vous et observez vos sensations dans cette nouvelle configuration
 - ✓ Faites plusieurs respirations : d'abord en gonflant et relâchant dans la poitrine, puis dans la poitrine et dans l'abdomen, puis depuis la gorge jusqu'au pubis :
 - ✓ Inspir : sentez la poitrine, puis l'abdomen, puis le bas ventre se gonfler, formant comme un coussin d'air sous vous
 - ✓ Expir : la poitrine, puis le creux de l'estomac, puis le nombril se dégonfle jusqu'à être plaqués au sol – serrez les fesses
 - ✓ Puis vous placerez votre front au sol et vos mains vers l'arrière, bras le long du corps
 - ✓ Inspir : sentez votre poitrine se gonfler, puis votre abdomen, puis votre bas-ventre, gonfler votre coussin d'air, sentez-le qui vous soulève – fin d'inspir ou rétention poumons pleins : lever la tête, regard devant
 - ✓ Expir : reposez votre front au sol et sentez votre poitrine, votre ventre, votre nombril, votre pubis qui s'enfoncent dans le sol
 - ✓ Recommencer au moins 1 fois
 - ✓ Compensation : autant de fois/temps que nécessaire
 - Soit : Placez-vous à 4 pattes, et inspir : creuser votre dos de bas en haut + expir :, rentrez le menton vers le sternum puis arrondissez votre dos de haut en bas
 - Soit : venez-vous asseoir sur vos talons, étirez votre dos et vos bras loin devant sur le tapis, front en direction du sol ou bras repliés le long du corps, mains en direction des pieds

- 7. En assise, vers une torsion dite « Ardha Matsyendrasana » au moins 2 fois chaque côté
 - ✓ Asseyez-vous sur votre tapis, ou un shogi, ou une chaise, avec les jambes allongées devant vous, en appui sur les ischions des fesses, le bassin de face
 - ✓ Croisez votre jambe gauche par-dessus la jambe droite, genou plié, pied gauche à côté du mollet ou genou droit
 - ✓ Votre bras droit encercle votre genou gauche supérieur, votre main gauche est posée derrière vous, le bras gauche est tendu
 - ✓ Inspir : redressez-vous, bombez le torse, regardez loin devant, montrez votre joyau manipura, sentez-en l'expansion, le rayonnement
 - ✓ Expir : tournez votre buste vers la gauche, en partant de la taille, puis la poitrine, puis alignez les épaules et enfin tournez la tête vers l'arrière, au-delà de l'épaule gauche
 - ✓ Inspir : revenez vers l'avant, en partant de la tête, puis les épaule, le buste et la taille
 - ✓ Expir : délier les jambes et les bras, relâchez
 - ✓ Se placer pour faire la torsion de l'autre côté : croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche, votre bras gauche encercle le genou droit, la main gauche derrière
 - ✓ Inspir : redressez-vous, bombez le torse, regardez loin devant, penser à faire rayonner votre plexus solaire
 - ✓ Expir : tournez votre buste vers la droite, en partant de la taille, puis la poitrine, puis alignez les épaules et enfin tournez la tête vers l'arrière, au-delà de l'épaule droite

- ✓ Inspir : revenez vers l'avant, déliez, en partant de la tête, puis les épaule, le buste et la taille
- ✓ Expir : délier les jambes et les bras, relâchez

III. Texte/phrased à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible
- Lisez le court extrait du livre « les 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz
- Fermez les yeux ensuite et laissez vos pensées aller doucement, en écoutant le mantra/son/chant...

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...