

Le 22/09/21

Séance n°18 « Résilience et pleine lune »

I. Entrer dans la séance

- Vous pouvez vous positionner debout, les pieds bien enfoncés dans le sol
- Fermer les yeux quelques instants si vous voulez
- Percevez avec vos sens les bruits, odeurs, luminosité, la température autour de vous
- Rapprochez votre attention au plus près de vous, dans l'espace de votre tapis par exemple, au fur et à mesure de vos respirations
- Sentez à présent le dessous de vos pieds et balancez-vous d'avant en arrière, sur les côtés, jusqu'à vous sentir enraciné dans le sol
- Il y a comme une ondulation qui monte dans vos chevilles, vos genoux, bougez-les en cercle, ensemble ou pas, puis montez dans les hanches et, de même, faites osciller votre bassin vers l'avant, l'arrière, sur les côtés.
- A présent les épaules, vers l'avant, vers l'arrière, puis bougez les bras, les coudes, les poignets, bougez les doigts de main
- Terminez par la tête et la nuque : emmenez votre menton vers le haut, puis vers une épaule, puis vers le bas puis vers l'autre épaule, 2 cercles dans un sens puis 2 cercles dans l'autre sens.
- 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, soyez à l'écoute de la circulation des liquides dans votre corps, en particuliers dans votre bassin. Portez une attention particulière au bas-ventre (chakra sacré), berceau des émotions encore plus chahutées pendant la pleine lune...

- 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 1 fois
 - ✓ Inspir : monter les bras vers le ciel
 - ✓ 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, remontez à la verticale, en mettant vos bras vers l'avant
 - ✓ Expir : relâcher les bras par les côtés
- 1 bis. Debout, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » plus souple : au moins 1 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 : 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 par les côtés
- 1 ter. Debout, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » liée à « utkatasana » la chaise : 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 : relâcher, tout le haut du corps redescend vers le sol (tête, épaules, bras, mains)
 - ✓ Croisez les doigts de main et retournez vos paumes de main vers le sol
 - ✓ Inspir : pliez les genoux et redressez le buste, tendez vos bras/paumes de mains retournées vers le haut, comme si vous vouliez vous asseoir ou vous accroupir, regardez devant vous
 - ✓ Expir : dans la posture (dans le ventre ?)
 - ✓ Inspir : remonter à la verticale, en poussant dans vos jambes, toujours les bras tendus vers le haut, les paumes de mains retournées
 - ✓ Expir : déliez les mains, relâcher les bras par les côtés (bel arc de cercle rappelant la rondeur de la lune)
- 2. Debout, vers la posture dite de la chaise « Utkatasana » - au moins 2 essais
 - ✓ Ecarter les pieds de la largeur du bassin
 - ✓ Inspir : montez les bras par les côtés, quand ils arrivent au niveau des épaules, montez sur vos orteils
 - ✓ Prochain inspir : montez vos bras tendus au-dessus de la tête, joignez vos paumes de mains

- ✓ Expir : posez les talons et penchez vos bras sur un côté, chercher à étirer le flanc opposé ; bassin, buste, regard restent de face
 - ✓ Inspir : revenez à la verticale, au centre, tendez vos bras encore plus vers le haut, montez sur vos orteils
 - ✓ Expir : posez les talons et penchez vos bras de l'autre côté, chercher à étirer le flanc opposé ; bassin, buste, regard restent de face
 - ✓ Inspir : revenez à la verticale, au centre, tendez vos bras encore plus vers le haut, montez sur vos orteils
 - ✓ Expir : posez les talons et descendez le dos le plus droit possible jusqu'à vous trouver assis ou accroupi – vos bras/mains restent pointés vers le haut – regard devant vous
 - ✓ Inspir : poussez sur vos jambes, étirez vos bras vers le haut, relevez-vous jusqu'à vous replacer sur vos orteils
 - ✓ Expir : posez les talons et vos bras descendent par les côtés (bel arc de cercle rappelant la rondeur de la lune)
 - ✓ Vous pouvez pratiquer avec chaise, en plaçant vos fessiers au bord de l'assise et en ouvrant le plus possible les jambes sur les côtés et en vous levant de la chaise sur un inspir
- 3 et 4. Debout, faites un pas en avant, commencer avec la jambe gauche, vers une posture de « guerrier » « Virabhadrasana » (3) lié à un salut à la lune en posture de la fente (4) – au moins 2 fois sur chaque jambe
- ✓ Inspir : plier le genou gauche jusqu'à ce qu'il soit à l'aplomb de la cheville, buste et regard vers l'avant, joignez vos mains devant votre cœur, placez vos bras perpendiculaires aux épaules, coudes bien hauts
 - ✓ Expir dans la posture
 - ✓ Prochaine respiration : tournez votre buste, regard/tête vers le côté jambe arrière, les bras et mains toujours dans la même position
 - ✓ Prochaine respiration : revenez vers l'avant, toujours genou plié et regard devant
 - ✓ Prochaine respiration : tournez votre buste de l'autre côté, en torsion, à votre mesure
 - ✓ Inspir : revenez vers l'avant
 - ✓ Expir : relâcher, et/ou enchaîner avec la posture n°4
 - ✓ Expir : tendez la jambe avant et plongez votre tête et vos mains vers le bas sur cette jambe – relâcher
 - ✓ Prochaine respiration : posez vos mains au sol ou sur votre genou, regarder devant vous et faites glisser le pied arrière sur le tapis ; à la fin, posez le genou arrière au sol dans la mesure du possible
 - ✓ Inspir : appuyez-vous sur une main (au sol ou sur le genou) et ouvrez l'autre main sur le côté, montez le bras vers le haut, jusqu'à l'alignement des épaules et la complète ouverture du buste ; vous regardez votre main en haut ou sur le côté
 - ✓ Expir : ramenez votre bras/main à côté de votre pied avant
 - ✓ Prochaine respiration : même mouvement d'ouverture avec l'autre main/bras
 - ✓ Inspir : regardez devant vous, et avec un petit élan, ramenez votre pied arrière à côté du pied avant
 - ✓ Expir : laissez votre buste, vos bras, votre tête vers le sol, relâcher, regardez vos genoux (pince debout comme posture 1)

- ✓ Inspir : pliez les genoux et remonter les bras par devant, comme si vous aviez une lune dans les mains à remonter
 - ✓ Expir : ramener vos bras par les côtés (bel arc de cercle rappelant la rondeur de la lune)
 - ✓ Changez de jambe pour faire un pas devant vous (droite)
- 5. Allongé sur le dos vers eka- apana -Padasana – 4 fois au moins de chaque côté
- ✓ Expir : pliez les genoux, ramenez-les vers la poitrine, avec vos mains pressez vos cuisses sur le ventre
 - ✓ Inspir : étirez le bras gauche derrière la tête ou sur le côté, poussez dans le talon gauche et allongez la jambe
 - ✓ Expir : pliez les genoux, ramenez-les vers la poitrine, avec vos mains pressez vos cuisses sur le ventre
 - ✓ Inspir : étirez le bras droit derrière la tête ou sur le côté, poussez dans le talon droit et allongez la jambe
 - ✓ Expir : pliez les genoux, ramenez-les vers la poitrine, avec vos mains pressez vos cuisses sur le ventre
 - ✓ Recommencez au moins 3 fois en alternance de chaque côté
 - ✓ Inspir : étirez les 2 bras derrière la tête ou sur le côté, allongez les 2 jambes jusqu'à poser les talons au sol
 - ✓ Expir : ramenez les bras le long du corps et relâcher
- 6. Allongé sur le dos, vers « Padasana » en statique 8 respirations ou 4x2 au moins
- ✓ Placez vos bras soit le long du corps, soit écartés sur les côtés, soit les mains placées sous les lombaires ou croisées derrière la tête
 - ✓ Montez vos jambes à la verticale, tendues ou légèrement pliées,
 - ✓ Menton rentré, étirez votre nuque = placez jalandharabandha
 - ✓ Inspir : gonflez tout le torse jusque dans le bassin
 - ✓ Expir : creuser le ventre, comme pour aller voir comment ça circule à l'intérieur, jusqu'à progressivement sentir le bas ventre se serrer peut-être
 - ✓ Contre-posture : prenez vos genoux avec les mains et montez-les vers votre poitrine, faites des cercles avec les genoux ou balancez-vous doucement, masser vos lombaires
- 7. Allongé sur le dos, vers « Apanasana » plus subtile 4 fois de chaque côté
- ✓ Expir : pliez les genoux, ramenez-les vers la poitrine, avec vos mains pressez vos cuisses sur le ventre
 - ✓ Puis emmenez vos genoux doucement sur un côté, sans mettre les pieds au sol, sans amener les genoux vers le sol, il n'y a que les rotules de hanches que vous sentez subtilement bouger
 - ✓ Expir : Ramener au centre et pressez les cuisses sur le ventre
 - ✓ Emmener vos genoux très légèrement de l'autre côté, mouvement simple de hanches

- 8. Allongé sur le dos, vers « supta badha Konasana » en statique 4 respirations au moins
 - ✓ Placez vos bras soit le long du corps, soit écartés sur les côtés, soit les mains placées sous les lombaires ou croisées derrière la tête
 - ✓ plier les genoux, les faire tomber chacun d'un côté vers le sol, en ouverture, joindre les plantes de pied
 - ✓ yeux fermés, observer la circulation dans votre bassin, bas-ventre, aines

- 9. En assise, en « pashimatasana » - au moins 4 fois l'enchaînement
 - ✓ Asseyez-vous sur votre tapis, ou sur un shogi, ou sur une chaise, à l'avant de l'assise avec les pieds bien ancrés au sol
 - ✓ Pieds serrés ou écartés de la largeur du bassin
 - ✓ Inspir : levez les bras à la verticale, regard devant vous, dos droit
 - ✓ Expir : descendez votre buste vers vos jambes, pliez celles-ci le cas échéant, vos mains vont vers vos pieds, la tête au genou
 - ✓ Inspir : tendez vos bras/mains au-delà de vos pieds et vous avez comme une lune entre les mains que vous regardez remonter au-dessus de votre tête (bel arc de cercle rappelant la rondeur de la lune)
 - ✓ Expir : descendez vos bras/mains par les côtés et relâcher

III. Texte/phrase à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible
- Lisez le texte du Maître zen et du scorpion
- 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...