

Le 29/09/21

Séance n°19 «Résolution»

Quand vous voulez, quand vous pouvez

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 pied 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, observez-vous, demandez-vous souvent : « comment je me sens ? Où sont dans mon corps mes points des blocages ? Où sont mes progressions ? comment je respire ?

- 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, faites un pas en avant, commencer avec la jambe gauche, vers une posture de « guerrier » « Virabhadrasana » au moins 3 fois sur chaque jambe

- ✓ Inspir : plier le genou gauche jusqu'à ce qu'il soit à l'aplomb de la cheville, penchez le buste et montez vos bras le long des oreilles, en diagonale, comme si vous vouliez prolonger la diagonale formée par votre jambe arrière, votre buste, jambe arrière tendue, talon au sol ; étirez du talon arrière jusque dans le bout des doigts de main
 - ✓ Expir : tendez la jambe avant, et plongez vos mains sur votre jambe, le plus bas possible, tête aux genoux
 - ✓ Inspir : pliez le genou avant et tendez vos bras loin devant vous, regardez vos mains tendues et remontez-les à la verticale
 - ✓ 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) ou rester 2 fois encore sur la même jambe
- 3. Debout, vers un triangle « Trikonasana » - 3 fois de chaque côté
 - ✓ Placez vous dans la largeur de votre tapis et écartez les pieds d'un bon écart
 - ✓ Inspir : ouvrez les bras sur les côtés et pointez un pied
 - ✓ Expir : en vous déhanchant (ou pas), basculez votre torse et vos bras vers votre pied pointé ; le bras inférieur descend le long de la jambe ; le bras supérieur s'élève vers le plafond jusqu'à alignement des épaules (ou mettez votre bras supérieur dans le dos et ouvrez votre épaule supérieure) ; regard devant vous ou vers votre main supérieure
 - ✓ Rester une respiration complète en observation si possible
 - ✓ Inspir : remontez vos bras, votre tronc à la verticale
 - ✓ Expir : descendre vos bras le long du corps et ramener le pied pointé
- 4. Debout, vers un équilibre « Tadasana », au moins 4 essais
 - ✓ Prendre la posture les pieds joints, ou écartés de la largeur du bassin ou un peu plus
 - ✓ Inspir : levez les bras par les côtés et quand ils arrivent aux épaules, montez sur la pointe des pieds ; trouvez votre équilibre et continuez à monter vos bras vers le plafond, jusqu'à joindre vos paumes de main, pointées vers le haut ; focaliser votre attention sur un point au sol à 2,5 m environ, gagner les fessiers et le ventre
 - ✓ Restez une ou plusieurs respirations dans la mesure de votre possible
 - ✓ Expir : posez les talons et descendez vos bras par les côtés en arc de cercle
- 5. Allongé sur le dos vers eka-pana-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 droit 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 gauche 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
 - ✓ Le mouvement est au service de la respiration : observer et respecter le rythme de votre respiration
 - ✓ 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 – 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 les 2 jambes à la verticale et ramener vos bras le long du corps
 - ✓ Inspir : ouvrez à nouveau vos bras et descendez les jambes
 - ✓ Expir : ramener vos bras le long du corps et relâcher
 - ✓ Le mouvement est au service de la respiration : observer et respecter le rythme de votre respiration
-
- 7. Allongé sur le ventre vers un cobra « Bhujangasana », au moins 4 fois
 - ✓ Retournez-vous sur le ventre, les mains l'une sur l'autre devant votre tête, posez votre front dessus.
 - ✓ Puis ramenez vos coudes vers l'arrière, les avant-bras au sol, vos mains à hauteur du visage ou un peu au-delà
 - ✓ Expir : creuser votre ventre et plaquez le nombril, le pubis, les genoux au sol
 - ✓ Inspir : appuyez-vous sur vos avant-bras, levez la tête et votre poitrine vers l'avant, comme un sphynx
 - ✓ Expir : abaissez votre tête vers le sol et relâcher
 - ✓ Faites une respiration complète, relâchée entre 2 cycles si vous le souhaitez
 - ✓ Le mouvement est au service de la respiration : observer et respecter le rythme de votre respiration
-
- 8. A 4 pattes, vers un Cakravakasana, au moins 4 fois
 - ✓ Placez vous à 4 pattes ou assis sur un shogi ou une chaise si vous ne pouvez pas tenir sur vos genoux
 - ✓ Inspir : creusez votre dos, en commençant par le bas et en remontant jusqu'à lever votre tête, regard devant
 - ✓ Expir : enrouler d'abord votre tête, menton vers le sternum, poussez sur vos bras pour arrondir le haut de votre dos, puis le milieu et le bas du dos ;
 - ✓ finissez si vous le souhaitez par vous asseoir sur vos talons, étendez vos bras devant, tête vers le sol, relâcher ; si vous êtes assis, laissez vos bras descendre vers le sol, dos complètement rond

- ✓ Le mouvement est au service de la respiration : observer et respecter le rythme de votre respiration

■ 9. En assise, en « vajrasana », 8 respirations

- ✓ Asseyez-vous sur votre tapis, ou sur un shogi, assis sur les talons, jambes repliées dessous, le dos tout droit ;
- ✓ si vous avez des difficultés à replier les genoux et vous asseoir sur les talons, placez-vous sur une chaise, à l'avant de l'assise avec les pieds bien ancrés au sol
- ✓ Inspir : laissez l'air remplir votre poitrine, tout votre buste, en descendant vers le pubis
- ✓ Expir : observer votre ventre se creuser, votre poitrine s'affaisser un peu, l'air remonte jusqu'à vos narines

III. Texte/phrase à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible
- Lisez le texte « Le loukoum à la pistache »
- 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...