

Le 5/5/2021

Séance n° 11 : « Vers le lâcher-prise »

A pratiquer plutôt le matin

## I. Entrer dans la séance

- Vous pouvez vous positionner debout, les pieds bien enfoncés dans le sol
- Fermer les yeux quelques instants
- Percevez les bruits, les odeurs à l'extérieur de la pièce, puis, au fur et à mesure de vos respirations, ramener votre attention dans la pièce où vous vous êtes installé, puis recentrez-vous sur votre tapis, et enfin sur votre corps sur le tapis, sur votre verticalité
- Sentez le dessous de vos pied et balancez-vous d'avant en arrière, sur les côtés et faites remonter une ondulation à l'intérieur du corps, c'est comme une énergie qui monte en vous, pour certains c'est une chaleur ; peut-être d'autres sentent-il plutôt un liquide, ou des picotements qui remontent d'abord dans les jambes jusqu'au périnée
- Prenez le temps de vous attarder au niveau de ce plancher pelvien, peut-être visualisez comme un pont entre l'anus et le pubis, à remonter vers l'intérieur, vers le nombril, puis sentez plus largement la zone du bassin, depuis ce pubis jusqu'au nombril et à l'arrière; sentez vos hanches : dessiner un cercle lumineux, horizontale, comme une sphère, à l'intérieur de votre bas-ventre ; la sphère part du ventre devant, va vers une hanche, puis à l'arrière sentez votre sacrum, les lombaires, puis vers l'autre hanche, pour revenir vers l'avant, dans le bas-ventre
- Puis redressez-vous et sentez au niveau du plexus solaire ou creux de l'estomac ; dessinez y également une circonférence, qui englobe l'avant, sous la peau du ventre, puis sentez vos côtes sur un flanc, puis sentez à l'arrière dans votre colonne vertébrale, faites le tour par l'autre flanc pour revenir vers l'avant...
- Portez à présent votre attention au niveau du centre poitrine, dans la région du cœur, et là aussi, dessinez une sphère lumineuse, peut-être chaleureuse, qui part de l'avant, va sur un côté, sous l'aisselle, puis dans le dos, sentez vos côtes, la colonne, et revenez par l'autre aisselle vers l'avant.
- Monter votre attention au niveau de la tête : dessiner un trait lumineux qui fait le tour de votre tête, départ : entre les 2 sourcils...et puis dessinez un cercle cette fois-ci vertical avec votre menton, au moins 3 fois : emmenez votre regard/menton vers le plafond, regardez derrière une épaule, puis regardez vos pieds, puis derrière l'autre épaule
- A présent, ouvrez vos bras sur les côtés, ouvrez vos mains, vos doigts et dessinez un cercle horizontal tout autour de vous et un cercle vertical qui passe sous vos pied, qui monte devant jusqu'au-dessus de votre tête, puis qui redescend par l'arrière du corps jusqu'au-dessous de vos pieds.
- Ramener maintenant votre attention sur un point central, dans votre corps, peut-être dans la région du nombril et restez quelques instants à percevoir les sensations dans la globalité de votre corps
- Avez-vous envie de pratiquer ?
- Alors « Bienvenue dans votre séance de yoga » (prévoir au moins 45 mn de postures)

## II. Les Postures proposées

Sankalpa : tout au long de la séance, vous pourrez développer votre inspir, que vous ferez circuler en circonférence horizontale, ou en spirale, à différents endroits du corps pas autour de vous : un cercle qui s'élargit jusqu'à fleur de peau à l'inspir, et l'expir concentré vers l'intérieur, comme si le cercle se faisait infiniment petit, s'enfonçait dans l'infiniment profond.

- **1. Debout**, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » souple : au moins 4 fois, de plus en plus rapidement
  - ✓ 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 : ramener les bras par devant ou par les côtés et relâcher
  
- **2. Debout**, faites un grand pas en avant, vers un solide guerrier de lumière « Virabhadrasana » - 2 fois de chaque côté au moins
  - ✓ Inspir : pliez le genou avant à l'aplomb de la cheville, gonfler d'air la poitrine, ouvrez les bras sur le côté de façon à bien resserrer vos épaules, homoplates, coudes à l'arrière, basculer le bassin vers l'avant, bombez la poitrine vers l'avant
  - ✓ 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, mettez le bassin en avant, emmenez vos mains et votre menton vers le haut et l'arrière
  - ✓ Expir : revenez à la verticale, tendez votre jambe avant et replongez vos mains sur cette jambe, la tête au genou

- ✓ 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 seulement
  - ✓ Expir : descendez les bras par les côtés ou par devant et relâcher partout
  - ✓ Pratiquez de l'autre côté
- **3. Debout, les pieds très écartés, jambes en triangle, vers un triangle en torsion « Parvritta Utthita Trikonasana » - au moins 2 fois de chaque côté**
- ✓ Inspir : ouvrez les bras sur les côtés et ouvrez votre pied **gauche**
  - ✓ Expir : tournez votre buste face au pied pointé, amenez le bras/la main **droit/e** (côté jambe arrière) sur le ventre et l'autre main dans le bas du dos
  - ✓ Inspir dans la posture, regard droit devant
  - ✓ Expir : plongez votre main **droite** le long de votre jambe gauche, tête au genou
  - ✓ Inspir : regarder sur votre côté **gauche** et ouvrez l'épaule supérieure (gauche)
  - ✓ Expir : ramenez votre regard et votre épaule vers la jambe avant/pied pointé, relâcher
  - ✓ Inspir : emmener votre bras/main **droite** vers l'avant, au-delà du pied pointé, pliez ou pas le genou avant, remontez- le par-dessus votre tête, comme si vous dessiniez un soleil, délier l'autre bras ; vous vous retrouvez les bras grand- ouverts sur les cotés
  - ✓ Expir : refermer votre pied **gauche** et abaissez vos bras
  - ✓ Faites la même chose du côté droit
- **4. A genou, assis sur les talons, vers le « 3<sup>ème</sup> tibétain » et « Cakravakasana », au moins 2 fois l'enchaînement**
- ✓ Inspir : levez vos fessiers, à genou, basculez le bassin vers l'avant et amenez vos mains dans le bas du dos, comme pour pousser encore davantage votre bassin vers l'avant, emmenez votre menton vers le haut, la tête en arrière à votre mesure
  - ✓ Expir : ramener votre menton vers le sternum, enrrouler les épaules vers l'avant et lâcher vos mains vers l'avant ; revenez-vous asseoir sur vos talons
  - ✓ Inspir : levez vos fessiers, à genou, basculez le bassin vers l'avant et, cette fois-ci, ouvrez vos bras en grand sur les côtés, resserrez vos épaules, omoplates, coudes à l'arrière, regard vers le haut
  - ✓ Expir : ramener votre menton vers le sternum, enrrouler les épaules vers l'avant et lâcher vos mains vers l'avant ; revenez-vous asseoir sur vos talons
  - ✓ Puis positionnez- vous à 4 pattes, écartez un peu les genoux pour être stable dans votre bassin, bras/mains dans l'alignement des épaules
  - ✓ Inspir : creusez le dos à partir des lombaires, puis creuser le milieu du dos, resserrez vos omoplates et sortez la tête, regard vers l'avant
  - ✓ Expir : ramenez d'abord le menton vers le sternum, enrrouler la tête, les épaules, poussez dans vos bras pour arrondir le haut du dos et arrondissez tout le dos jusqu'à venir vous asseoir sur vos talons - vous pouvez ouvrir un peu vos genoux et rassembler les plantes de vos pieds - posez vos coudes au sol, vos mains à plat devant vous, front/regard vers le sol

- ✓ Recommencez une fois dos creux/dos rond
  - ✓ Puis recommencez l'enchaînement complet
  - ✓ En fin d'enchaînements, vous pouvez tendre vos bras devant vous ou amenez vos mains vers les pieds en posture de l'enfant et rester quelques respirations à observer vos ressentis
- **5. Allongé sur le dos vers Padasana** - 4 fois au moins de chaque côté de plus en plus vite
- ✓ Amenez 1 talon près des fesses, étirez la nuque ou placez Jalandharabandha
  - ✓ Inspir : étirez le bras du côté du genou dressé gauche derrière la tête ou sur le côté, tendez la jambe restée allongée, poussez dans ce talon
  - ✓ Expir : montez cette jambe-ci à la verticale et ramener votre bras le long du corps
  - ✓ Inspir : étirez de nouveau le même bras derrière la tête ou sur le côté, et descendez la jambe/le talon au sol
  - ✓ Expir : ramenez votre bras le long du corps et relâcher
  - ✓ Recommencer encore 3 fois du même côté, en laissant votre corps vous guider, sans chercher à contrôler le mouvement, lâcher dans le mental
  - ✓ Puis pratiquer 4 fois de l'autre côté
- **6. Allongé sur le dos, vers « Dvi Pada Pitham » la table à 2 pieds** - enchaînement de 4 prises de postures différentes - 2 respirations au moins à chaque fois
- ✓ Rapprochez vos talons des fesses, vous avez les genoux, talons, chevilles serrés, laissez vos bras le long du corps, les épaules basses, les mains à plat au sol en direction des pieds rentrez le menton, étirer votre nuque (placez Jalandharabandha)
  - ✓ Inspir : gonfler la poitrine, et chercher à amener votre poitrine vers votre menton, enfoncez vos épaules dans le sol, le milieu du dos tend à se soulever un peu, comme un arc dans votre dos ; vos fessiers restent au sol
  - ✓ Expir : dans le ventre, enfoncez votre nombril vers l'arrière et du coup plaquer vos lombaires au sol
  - ✓ Recommencer au moins une fois en vous efforçant de développer l'inspir dans la poitrine
  - ✓ Inspir : même chose que précédemment : gonfler votre poitrine, les épaules enfoncées dans le sol et fin d'inspir, montez le bassin
  - ✓ Expir : d'abord le ventre se creuse et quand vous sentez qu'il ne peut plus creuser plus loin, descendez votre bassin au sol, les fessiers vers les talons
  - ✓ Recommencer 1 à 2 respirations, puis
  - ✓ Inspir : arquer le dos comme précédemment, montez votre bassin, et 3<sup>ème</sup> étape : étirez vos bras derrière la tête ou ouverts sur les côtés
  - ✓ Expir : creuser le nombril, puis descendez votre bassin et 3<sup>ème</sup> étape : ramenez vos bras le long du corps
  - ✓ Recommencer 2 à 3 fois, puis
  - ✓ Inspir : arquer le dos comme précédemment, mais cette fois-ci d'abord étirez vos bras derrière la tête ou sur les côtés et seulement en 3<sup>ème</sup> temps, montez le bassin
  - ✓ Expir : creuser le ventre en 1<sup>er</sup>, ramener vos bras le long du corps en second et descendez votre bassin en 3<sup>ème</sup> temps.

✓ Recommencez 2 à 3 fois

✓ **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. 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

✓ Amenez un pied le plus près de votre pubis possible, mettez vos deux mains autour de votre genou dressé

✓ Inspir : grandissez-vous, redressez-vous, gonfler votre poitrine regard droit devant

✓ Expir : rentrer le ventre, enfoncer votre nombril infiniment profond

✓ Inspirez comme précédemment et bloquer votre respiration, comme en apnée

✓ Pendant ce temps, le bras opposé au genou plié l'entoure et serre votre genou contre vous, l'autre bras s'installe derrière et vous tournez la tête vers l'arrière, ouvrez l'épaule arrière, alignez les épaules le plus possible

✓ Expir : une fois installé, relâchez dans la torsion, creuser votre ventre, enfoncer profondément votre nombril

✓ Inspir : ramener votre menton/tête vers l'avant, puis vos épaules, délier les bras et les jambes

✓ Expir : relâcher partout

✓ Pratiquez de l'autre côté

III. Texte/phrase à « méditer »

• Installez-vous confortablement, détendez-vous le plus possible, reprenez la concentration sur les sphères ou spirales

• Vous pouvez soit vous allonger, soit rester assis si vous voulez

• Lisez le texte de Boris Vian

• Fermez les yeux ensuite et laissez vos pensées aller doucement, en écoutant le mantra...

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...