

Le 25/5/2021

Séance n°13 : «Détendre pour mieux libérer»

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 pieds 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 levé
- Monter ensuite votre attention au niveau du creux de l'estomac, ou plexus solaire – 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, concentrez-vous sur votre plexus solaire/creux de l'estomac – sentez peut-être de la chaleur dans cette zone ou voyez-y la couleur jaune, comme un soleil, qui diffuse sa lumière, sa chaleur vers le haut, vers le bas, sur les côtés, dans le ventre, dans le dos, la colonne vertébrale.

- 1. Debout, les pieds joints ou écartés de la largeur du bassin, vers « Uttanasana » 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 : redresser votre buste à demi-posture, le dos le plus plat possible, poids du corps sur les orteils et mettez vos mains dans le dos
 - ✓ Faites 2 respirations complètes dans cette position, concentré sur le plexus, que vous essayez de faire rayonner dans le corps
 - ✓ 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 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, ouvrez les bras sur les côtés, mains ouvertes vers le haut, 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 (conscience de la colonne)
 - ✓ 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 côté ou par devant et relâcher partout
 - ✓ Pratiquez de l'autre côté
-
- 3. Debout, enchaînement de croissants de lune avec les bras, vers la demi-chaïse « Ardha-Utkatasana » ou la chaïse « Utkatasana » – au moins 2 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
 - ✓ 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 si vous voulez)
 - ✓ 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 2 respirations, concentré sur la zone du plexus solaire
 - ✓ Inspir : pousser dans vos jambes pour vous élever, vos bras vers les 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, paumes de mains ouvertes vers le ciel, comme si vous dessinez la pleine lune
- 4. Debout, les pieds très écartés et parallèles, vers Prasarita 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, 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 à votre plexus solaire dans cette nouvelle configuration
 - ✓ Inspir : 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 à placer 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 et étirez-les vers le plafond, redressez-vous
 - ✓ Expir : ramenez vos bras le long du corps par les côtés
- 5. Allongé sur le dos vers Apanasana/ Padasana – 4 fois au moins
- ✓ Ramener vos talons près des fesses, placez Jalandharabandha (étirer la nuque)
 - ✓ Inspir : étirez un bras derrière la tête ou sur le côté et allonger la jambe du même côté, poussez dans ce talon, étirez tout le flanc
 - ✓ Expir : ramenez vos 2 genoux vers la poitrine, avec vos 2 mains pressez vos cuisses sur le ventre, creuser l'estomac
 - ✓ Inspir : étirer l'autre bras et jambe
 - ✓ Expir : ramenez vos 2 genoux vers la poitrine, avec vos 2 mains pressez vos cuisses sur le ventre, creuser l'estomac

- ✓ Inspir : étirez les deux bras, poussez dans les 2 talons et descendez-les au sol
 - ✓ Expir : quand les talons sont au sol, ramener vos bras le long du corps et relâcher
 - ✓ Vous pouvez même décoller votre nuque et amener votre front vers les genoux à l'expir
-
- 6. Allongé sur le dos, vers « Dvi Pada Pitham » la table à 2 pieds – enchaînement de 3 prises de postures différentes – 2 respirations au moins à chaque fois
 - ✓ Rapprochez vos talons des fesses, vous avez les genoux, talons, chevilles serrés, ou écartés de façon identique, 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 le ventre jusqu'au niveau du creux de l'estomac, le plus possible, sans bouger le bassin
 - ✓ Expir : creuser le ventre le plus possible, surtout au niveau du creux de l'estomac
 - ✓ Recommencer au moins 1 fois
 - ✓ Inspir : même chose que précédemment, et quand votre ventre est gonflé au plus que vous pouvez, montez le bassin
 - ✓ Expir : dégonfler d'abord le ventre, creuser au niveau de l'estomac, et quand vous ne pouvez pas creuser davantage, descendez votre bassin au sol, les fessiers vers les talons
 - ✓ Recommencer 1 à 2 respirations, puis
 - ✓ Inspir : gonfler le ventre encore plus que précédemment, monter le bassin et étirer les bras sur les côtés ou derrière la tête (en apnée ?)
 - ✓ Expir : creuser le ventre le plus possible au niveau de l'estomac, descendre le bassin et ramener les bras en dernier lieu
 - ✓ Recommencer 2 fois
 - ✓ Si vous voulez, recommencer tout l'enchaînement une 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. Allongé sur le dos, vers une torsion simple en statique et/ou en dynamique 4 à 6 respirations
 - ✓ Pliez les genoux et rapprocher 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

- 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 les 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 : 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 les 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
- Lisez le texte de Joseph Ki-Zerbo
- 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...