

Le 24/06/21

Séance n°16 « Gérer
l'inconstance...»

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 – faites une respiration au moins en maintenant cette zone serrée.
- Placez votre attention au niveau de la gorge, rentrez le menton et étirez votre nuque (placez JalandharaBandha) et sentez votre souffle passer au niveau de la glotte, de l'arrière-gorge, comme un voile, un petit son, un frein.
- Redressez-vous, grandissez-vous, les épaules un peu en arrière, et tout en maintenant JalandharaBandha : inspirez dans la poitrine, expirez dans le ventre – recommencez au moins 2fois
- A présent, monter vos bras vers le plafond et étirez-vous, grandissez-vous puis redescendez-les par les côtés – 2 ou 3 fois
- 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, pensez à gagner la zone du périnée et à placer JalandharaBandha, puis inspirer dans la poitrine, expirer dans le ventre.

- 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, remontez 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 : 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 : tendez la jambe avant et plongez votre tête et vos mains vers le bas sur cette jambe ou au sol – relâcher
 - ✓ Respiration suivante : prenez le temps de plier la jambe avant et d'emmener les mains à plat au sol à 20 cm environ devant votre pied avant
 - ✓ Inspir : poids du corps sur les mains en avant, levez la jambe arrière vers le plafond, sans chercher à ouvrir la hanche sur le côté et si possible tendez votre jambe avant – regarder le sol ou votre genou avant
 - ✓ Expir dans la posture dans le ventre
 - ✓ Inspir à nouveau dans la posture : dans la poitrine
 - ✓ Expir : ramener votre jambe arrière, en la pliant si nécessaire, afin de poser votre pied arrière à côté de votre pied avant – mettez vos mains derrière vos chevilles ou mollets et amenez votre tête au genou
 - ✓ Inspir : pliez les genoux et remonter les bras par devant, étirez-vous
 - ✓ Expir : ramener vos bras, relâcher dans tout le corps
 - ✓ Faites un pas en avant avec l'autre jambe et recommencez l'enchaînement

- 3. Debout, les pieds très écartés, jambes en triangle « Trikonasana » – au moins 2 fois de chaque côté
 - ✓ Inspir : ouvrez les bras sur les côtés et ouvrez votre pied gauche

- ✓ Expir : basculez du côté gauche, votre bras/main gauche pend, ferme, dans l'axe de votre épaule, votre bras/main droite monte, ferme, vers le haut dans l'axe de votre épaule, regardez vers le haut si possible
 - ✓ Inspir dans la position, en essayant d'ouvrir un espace entre les côtes dans le haut du dos, en étirant les deux bras dans leur direction respective (bas et haut)
 - ✓ Expir : détendez, relâchez dans la posture, mettez de l'espace entre vos côtes, vos épaules
 - ✓ Inspir : remontez à la verticale et au centre, toujours les bras ouverts sur les côtés,
 - ✓ Expir : refermer votre pied gauche et abaissez vos bras
 - ✓ Faites la même chose du côté droit
- 4. Debout, vers la posture dite de la déesse « Devi Asana » - au moins 4 respirations ou 2x 2 respirations
- ✓ Ecarter les pieds à nouveau comme pour aller vers la posture du triangle, au moins de la largeur de votre tapis
 - ✓ 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
 - ✓ Ouvrez chaque pied sur le côté, comme pointés, à la charlie Chaplin, pliez les genoux comme si vous vouliez vous asseoir – contractez vos muscles du périnée
 - ✓ Inspir : ouvrez la cage thoracique et ouvrez vos bras sur les côtés, poitrine en avant, omoplates serrées à l'arrière, regard droit devant, rentrer le menton (JB)
 - ✓ Expir : creuser le ventre, serrez les fesses et le périnée, rétroverser le bassin un peu, si vous avez tendance à creuser les lombaires et descendez le pubis vers le sol, le dos reste le plus droit possible
 - ✓ Sur les inspir suivants : gonfler votre buste d'air, maintenez les genoux, les bras ouverts vers l'arrière,
 - ✓ Sur les expir : chercher à ouvrir davantage l'aine à chaque fois et à descendre le pubis un peu plus, tout en conservant le dos droit
 - ✓ Penser prana à l'inspir dans le haut du corps ; pensez apana dans le bassin, dans le nombril qui se creuse
- 5. 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

- 6. 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

- 7. En assise, en siddhasana (jambes repliées avec un talon près du pubis et l'autre talon devant le premier, en lotus ou demi-lotus, ou tout simplement en tailleur – 8 respirations)
 - ✓ Asseyez-vous sur votre tapis dans une des postures susmentionnée, ou sur un shogi,
 - ✓ ou sur une chaise, à l'avant de l'assise avec les pieds bien ancrés au sol
 - ✓ fermez les yeux
 - ✓ placez jalandharabandha
 - ✓ serrez la zone périnéenne
 - ✓ inspire dans la poitrine
 - ✓ expire dans le ventre
 - ✓ si vous voulez : chantez/ pensez le mantra « so ham » je suis »

III. Texte/phrased à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible
- Lisez la phrase attribuée au Boudha
- 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...