

Le 15/09/21

Séance n°17 «Agir juste»

A pratiquer quand bon vous semble, à votre mesure de temps et d'espace

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 les 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 votre corps, de vos sensations, qui vous guident pour trouver votre mesure, dans les mouvements, mais aussi dans la respiration, afin d'ajuster au mieux la séance à votre état du moment, physique ou moral.

- 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
 - ✓ 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 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 par les côtés

- 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, 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 comme des chandeliers, le buste et le regard vers l'avant, les épaules et les coudes en arrière
 - ✓ Expir : tendez la jambe avant et plongez votre tête et vos mains vers le bas sur cette jambe – relâcher
 - ✓ Inspir : attrapez votre cheville avant avec votre main du même côté et tournez la tête sur le côté, écartez la main côté jambe arrière et regardez-la monter vers le haut, jusqu'à alignement des épaules Expir : ramenez votre mains sur votre cheville, la tête au genou
 - ✓ Inspir : pliez les genoux et remonter les bras par devant, comme si vous aviez un soleil dans les mains à remonter
 - ✓ Expir : ramener vos bras par les côtés
 - ✓ Faites 2 fois d'un côté puis 3 fois sur l'autre jambe

- 3. Debout, les pieds un peu écartés, ou serrez – au moins 3 fois sur chaque jambe
 - ✓ Portez le poids de votre corps sur une jambe
 - ✓ Inspir : montez le bras du même côté que cette jambe à la verticale, le long de votre oreille
 - ✓ Expir : montez le genou opposé et si possible attrapez-le avec la main du même côté
 - ✓ Inspir dans la position, en essayant de s'étirer vers le haut
 - ✓ Expir : montez davantage le genou vers le ventre
 - ✓ Inspir : étirer le bras encore plus haut

- ✓ Expir : descendez le bras et le genou opposé, relâcher
 - ✓ Faites la même chose du côté droit
-
- 4. Debout, vers la posture dite de la chaise « Utkatasana » - au moins 4 essais
 - ✓ Ecarter un peu les pieds ou gardez-les serrés, faites évoluer cet écart en fonction de votre équilibre, au cours des 4 essais, adapter la posture
 - ✓ 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 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
 - ✓ 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
-
- 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 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

- 6. Allongé sur le dos vers ekaPadasana – 2 fois au moins de chaque côté
 - ✓ Inspir : étirez le bras gauche derrière la tête ou sur le côté, poussez dans le talon gauche au sol
 - ✓ Expir : levez la jambe gauche et ramenez les bras le long du corps
 - ✓ Inspir : étirez à nouveau le bras gauche derrière la tête ou sur le côté et descendez votre jambe gauche dans le même temps, pliée ou tendue
 - ✓ Expir : quand le talon est au sol, ramener votre bras le long du corps et relâcher
 - ✓ Recommencez au moins une fois côté gauche puis 2 fois côté droit

- 7. Allongé sur le dos, vers « Dvi Pada Pitham » - au moins 4 fois
 - ✓ Pliez les genoux, rapprocher vos talons des fesses – les bras sont le long du corps, mains en direction des pieds, étirez la nuque et rentrer un peu le menton
 - ✓ Sur 4 respirations : inspir : gonfler votre poitrine le plus possible ; expir : creuser votre ventre le plus possible, puis les 4 prochaines respirations :
 - ✓ Inspir : gonfler la poitrine et montez le bassin
 - ✓ Expir : votre ventre se creuse et vous descendez votre bassin, en amenant vos fessiers le plus possible vers les talons
 - ✓ Contre-posture : prenez vos genoux avec les mains et montez-les vers votre poitrine, faites des cercles avec les genoux ou balancez-les doucement, masser vos lombaires

- 8. En assise, en « ekapashimatasana » - au moins 2 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
 - ✓ Ecartez les pieds d'un bon écart
 - ✓ Inspir : levez les bras à la verticale, regard devant vous
 - ✓ Expir : tournez le buste vers une jambe et descendez-le, ainsi que les mains sur cette jambe, la tête vers le genou – vous pouvez plier à loisir ce genou, vos épaules et vos coudes sont bas, relâchés
 - ✓ Inspir : tendez vos bras/mains au-delà de vos pieds et remontez-les, tournez votre buste vers le centre
 - ✓ Expir : tournez le buste vers l'autre jambe et descendez-le, ainsi que les mains sur cette jambe
 - ✓ Inspir : tendez vos bras/mains au-delà de vos pieds et remontez-les, tournez votre buste vers le centre
 - ✓ Expir : descendez vos bras/mains et relâcher

III. Texte/phrased à « méditer »

- Installez- vous confortablement, détendez-vous le plus possible
- Lisez le texte de Colette Poggi
- 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...