

Thème : « L'éloge de la lenteur » (Yoga restauratif ou Yin Yoga)

Niveau : Tous niveaux

Durée : 1H30 environ

Précautions :

Voici une séance de Yoga complète, à pratiquer à la maison.

Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle.

Pratiquez en douceur et à l'écoute des signaux du corps.

En cas de troubles respiratoires, cardiaques, ou d'hypertension, ne pas réaliser les suspensions de souffle et éviter les inversions.

LES 4 REGLES D'OR DU YIN YOGA :

1) Relâcher ses muscles :

Cela permet à la fois d'atteindre les tissus YIN (pour pouvoir solliciter les articulations, tissus conjonctifs profonds, fascias), de développer le lâcher prise et d'être plus conscient lorsque vous avez des parties de votre corps contractées. Découvrez le bonheur d'être passif !

2) Sentir une sensation mais pas une douleur :

Le Yin Yoga nous invite à aller par pallier pour « construire » la posture. Il ne faut rien forcer, ne pas chercher à assouplir ni mettre une quelconque intention. Seulement prendre son temps, trouver une sensation dans son corps mais sans avoir mal.

3) Rester immobile :

L'immobilité nous permet de poser le mental. Quand vous ne bougez plus (sauf lorsque vous avez mal ou que vous sentez que vous pouvez aller plus loin), vous avez la possibilité d'expérimenter le calme et la clairvoyance.

4) Rester longtemps :

Un des attributs du Yin Yoga est la lenteur. Dans la pratique du Yin nous cherchons à nous adapter à la nature des tissus Yin pour les renforcer et non les abîmer. Le temps d'une posture s'étale de 3 à 5 mn environ.

➔ *Pendant que l'on tient une posture, certaines émotions, préoccupations, limitations etc...peuvent resurgir, et elles sont essentielles dans la pratique du Yin Yoga qui nous invite à **accepter ce qui vient à nous.***

IN = inspiration ; EX = expiration ; G = gauche ; D = droite ; cv = colonne vertébrale

Dessin posture/pratique	Nom	Description
  	<p>Mantra « OM » x3</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>RESPIRATION « UJJAYI »</u></p> <p style="text-align: center; color: green;">4 à 5 mn</p>	<p>Vidéo pour appréhender la respiration UJJAYI : https://www.youtube.com/watch?v=m-4iM0PkQt0</p> <p><u>UJJAYI ou souffle victorieux :</u> Ce classique du pranayama, connu pour le doux son de vague qu'il produit, accentue l'effet apaisant d'une respiration lente. Cette respiration peut également être maintenue durant les asanas (postures).</p> <p>À essayer tout d'abord :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirez par le nez, puis ouvrez la bouche et expirez lentement en faisant le son « haaaaa ». - Recommencez plusieurs fois. - Ensuite, fermez la bouche et expirez par le nez en gardant l'arrière de la gorge dans la même position que quand vous produisiez le son « haaaaa ». <p>Continuer plusieurs cycles la bouche fermée, en évitant de gonfler le ventre lors des inspirations.</p>



ETIREMENT NUQUE

En assise

2 mn de chaque côté

- En assise confortable et le dos droit, passer un bras derrière le dos pour saisir le coude opposé.
- Maintenir cette prise en douceur pour laisser la tête se relâcher sur le côté, en direction de l'épaule (vers le côté du bras resté déposé sur la cuisse).
- Fermer les yeux, trouver la sensation de l'épaule jusqu'à l'oreille, en gardant les épaules ouvertes et bien basses.
- Ne pas laisser le buste se pencher sur le côté, malgré la détente.



1



puis 2

ETIREMENT DES POIGNETS

1 + 2

1 mn
Chacune des postures

- En assise sur les talons, genoux écartés :
- déposer les mains au sol devant soi en plaçant les doigts vers soi et les bases des poignets vers l'avant.
- Les bras sont tendus, le dos droit et les épaules basses en relâchant les tensions.
- Pour plus de sensations, placer les mains plus loin vers l'avant.
- Puis se redresser et replier les poignets vers soi en plaçant le dos des mains de chaque côté de la poitrine, coudes ouvert^os sur les côtés.



POSTURE DE L'ENFANT

3 mn

- Genoux ouverts et fesses aux talons
- Se pencher vers l'avant pour déposer le front au sol, bras relâchés vers l'avant (ou se placer sur un bolster ou un coussin suivant confort).
- Détente dans tout le bassin et le dos. Détente de tout le corps.



ETIREMENT EPAULE

3mn de chaque côté



- Dans la même position,
- Etirer un bras devant soi, paume de main vers le sol.
- Placer l'autre bras tendu sous soi à hauteur de gorge, paume de main vers le ciel.
- Chercher à garder la poitrine face au sol, et non pas à déposer l'épaule sur le tapis, afin de trouver la sensation plutôt dans l'épaule.



ANAHATASANA
(Posture d'ouverture du cœur)

3 mn

- Dresser sur les genoux (espacés largeur de bassin), avancer le buste vers le sol en étirant les bras devant soi.
- Laisser progressivement la zone de la poitrine se relâcher vers le sol et déposer le front au sol.



SPHINX OU PHOQUE

3 mn

- Sur le ventre, les jambes parfaitement relâchées, plier les coudes à 90° pour que la poitrine se décolle naturellement du sol.
- Laisser les épaules remonter vers le ciel et la tête tomber vers le sol.
- Détendre les fessiers.
- Si confort et recherche de plus de sensations : au bout d'1 ou 2 mn, se dresser bras tendus.
- Attention de ne pas avoir de douleurs dans le bas du dos.



CROCODILE
(Récupération sur le ventre)

2 mn de chaque côté

- Détente sur le ventre en remontant un genou sur le côté, un bras sous le visage.



« BANANASANA »

4 mn de chaque côté

- Allongé sur le dos, placer les jambes vers un côté ainsi que le buste (vers le même côté) afin de former un croissant de lune avec le corps.
- Puis croiser la cheville du côté étiré sur l'autre cheville, et étirer les bras au-dessus de la tête en saisissant le poignet du flanc exposé – Rester dans l'immobilité et la détente.



APANASANA

1 mn

+

TORSION SUR LE DOS

4 mn de chaque côté

- Les genoux sur la poitrine, relâcher entièrement les épaules, le dos, les hanches.
- Croiser une jambe sur dessus l'autre et basculer les 2 jambes sur un côté en gardant les 2 épaules au sol.
- Pour plus de sensation, remonter encore plus les genoux vers la poitrine.



PAPILLON

3 mn

- Assis confortablement, les plantes de pieds en contact et les genoux tombant sur les côtés :
- Laisser le buste se pencher vers l'avant sans tirer sur les jambes pour aller plus loin !
- Laisser faire le poids du corps uniquement.



LIBELLULE

5 mn

- Les Jambes largement écartées mais sans forcer, laisser le buste descendre vers l'avant.
- NE PAS FORCER, chercher un relâchement total, y compris les jambes, les pieds et le visage.



ANANDA BALASANA
(L'enfant heureux)

3 mn

- Sur le dos, replier les genoux vers soi et les laisser s'ouvrir.
 - Saisir les chevilles ou les pieds avec les mains.
 - Les genoux pliés descendent vers le sol de chaque côté de la poitrine.
- Rentrer le menton, descendre le coccyx vers le sol, garder les tibias à 90°.



Posture inversée restaurative

5 à 10 mn

- Utiliser un mur ou une chaise + des coussins ou un bolster, pour s'installer confortablement dans une posture inversée restaurative.
- Prendre le temps de bien s'installer et rester ensuite dans l'immobilité et les sensations.



Musique de relaxation ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=ps43KwRm6pQ&t=898s>

SAVASANA FINAL

10 mn environ

- Allonger sur le dos, bras et jambes écartés, paumes de mains tournées vers le haut
- Nuque longue, épaules relâchées et omoplates bien à plat.
- Placer au besoin un coussin sous les genoux.
- Relâcher tout le corps, abandonner tout le corps en contact avec le sol.

AJAI ALAI

<https://www.youtube.com/watch?v=ps43KwRm6pQ&t=898s>

ou

<https://www.youtube.com/watch?v=ODEJ-HIn9TY>



MEDITATION CHANTEE

- Chanter le mantra AJAI ALAI, mantra de paix et de guérison.

AJAI ALAI ABHAI ABAI

ABHU AJU ANAAS AKAAS

AGANJ ABHANJ ALAKH ABHAKH

AKAAL DEYAL ALEKH ABHEKH

ANAAM AKAAM AGAAH ADHAAH

ANAATHE PARMAATHE AJONI AMONI

NA RAAGE, NA RANGE, NA RUPE, NA REKHE

AKARMANG ABHARMANG AGANJE ALEKHE

En savoir plus sur ce mantra ici :

<https://blog.spiritvoyage.com/mantra-for-being-in-your-power-ajai-alai/>