

Thème : « Espace Multidimensionnel : un regard neuf »

Niveau : Tous niveaux (=> choix des options)

Durée : 1H30 environ

Précautions :

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

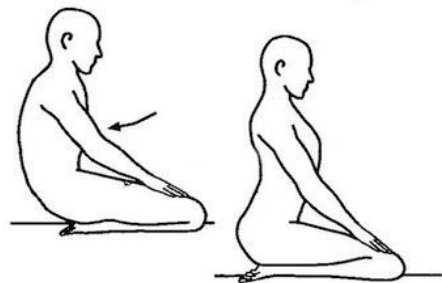
Gardez bien à l'esprit que les postures doivent être stables et confortables et dans la fluidité du souffle.

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.

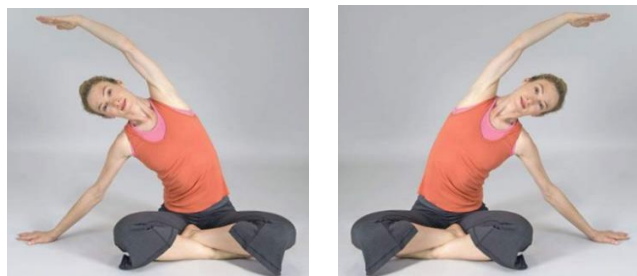
IN = inspiration ; EX = expiration ; RPP = Anthara Kumbhaka (rétention poumons pleins) ; RPV = Bhaya Kumbhaka (rétention poumons vides) ; G = gauche ; D = droite ; cv = colonne vertébrale

Dessin posture/pratique	Nom	Description
 <p>AKASHA mudra : Mudra de L'espace</p> 	<p>Mantra « OM » x3</p> <p><u>Respiration « UJJAYI »</u> avec <u>Akasha mudra</u></p> <p>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). À essayer tout d'abord : 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 ». Continuer plusieurs cycles la bouche fermée, en évitant de gonfler le ventre lors des inspirations, et en ralentissant le passage du souffle dans la gorge.</p>



Marjariasana en assise
(Variante en Vajrasana)
2-3mn

- Assis sur les talons :
- INSP : le dos se creuse et la poitrine s'avance
- EXP : Le dos s'arrondit et le ventre rentre
→ La tête ne bouge pas ! C'est la colonne vertébrale qui devient « élastique ».
- Augmenter progressivement le rythme.



Flexion latérale de la colonne vertébrale 1
5 respirations profondes de chaque côté

- Assis en tailleur, une main au sol à côté du bassin, se pencher du même côté pour exposer un flanc.
- Lever l'autre bras en cherchant le grandissement des 2 côtés de la taille.
→ Ne pas décoller les fessiers du sol, et ouvrir les côtes.



Flexion latérale de la colonne vertébrale 2
5 respirations profondes de chaque côté

- A 4 pattes, placer le bassin en position neutre, ventre maintenu (sans creuser le dos) :
- Arquer le buste pour regarder derrière soi tout en gardant le dos et le bassin sur un plan parallèle au sol.
- Ressentir l'étirement dans tout le flanc exposé.
→ Maintenir le bassin au-dessus des genoux et déhancher le moins possible !



Vyaghrasana
(Le tigre - variante)
5 respirations profondes de chaque côté

- A 4 pattes, le bassin neutre, ventre rentré :
- Etirer une jambe et le bras opposé jusqu'à l'horizontal.
- Regard devant soi, ne pas creuser le dos.
→ Etirer le corps en grandissant bras et jambe de part et d'autre de la pièce !



Ananda Balasana
(Happy baby)

10 respirations profondes

- 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°.



Supta Padangusthasana
(Étirement 1 jambe)

6 à 8 respirations de chaque côté

- Allonger une jambe au sol et tendre la seconde à 90°, les pieds « actifs » et le dos étiré.
- S'aider d'une sangle si nécessaire pour saisir la jambe tendue ou le pied et rapprocher la jambe de soi progressivement.
- Garder les épaules au sol, nuque longue !
- Se permettre de plier un peu la jambe si nécessaire, mais garder l'auto-grandissement.



Anantasana
(La posture de Vishnou)

6 à 8 respirations de chaque côté

- Allongé sur le côté, une main sous la tête, bien aligner la tranche du corps sur le sol.
- Replier la jambe du dessus et poser le pied au sol pour ouvrir le genou et la hanche en stabilisant l'équilibre.
- Puis décoller le pied et saisir le gros orteil pour commencer à tendre la jambe : là où c'est possible pour soi.
- Bien rester sur la tranche du corps (pas de « virgule » les fessiers vers l'arrière). Le côté du corps sur le sol est actif et maintien la posture !



Setu Bandhasana
(Demi Pont)

6 à 8 respirations
profondes

- Allongé sur le dos, les pieds à plat, genoux repliés, talons juste en dessous des genoux, pousser le bassin vers le ciel.
- Entrelacer les doigts derrière le bassin si c'est possible, sans écarter les genoux plus que largeur de bassin.
- Ouverture de la partie avant du bassin.
- Laisser les épaules s'éloigner des oreilles.



Utthita Pithasana
(Pont étiré)

6 à 8 respirations
profondes

- Allongé sur le dos, les bras de chaque côté du corps.
- Garder les jambes tendues pour pousser les talons dans le sol et décoller tout l'arrière du corps.
- Si confortable, entrelacer les doigts derrière le bassin pour monter un peu plus haut.



Parshva Danurasana
(Arc couché sur le côté)

6 à 8 respirations
profondes

- Allongé sur le côté, Bien dégager le bras qui est au sol vers l'arrière.
- Puis replier les 2 jambes et saisir les chevilles.
- Les jambes veulent se tendre et la posture prend forme : tête dans l'axe !
- Les pieds se touchent si possible.
- Observer la différence d'étirement par rapport à la posture classique sur le ventre ci-dessous :





Yoga mudra
Avec options bras et Jambes

6 à 8 respirations profondes

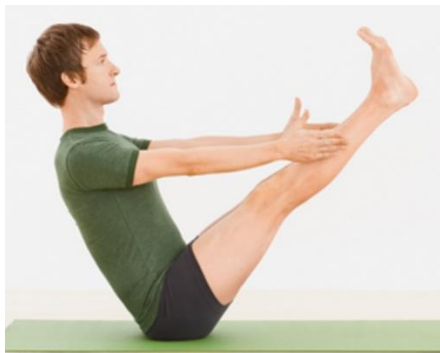
- Assis en tailleur ou en Lotus
- Saisir les mains dans le dos ou placer les mains en Namaskar, entre les omoplates si possibilité.
- Garder les fesses au sol pour se pencher en avant afin de placer le front au sol devant soi.
- Répéter en changeant le croisement des jambes pour équilibrer la pression dans les hanches.



Krounchasana
(Posture du héron)

6 à 8 respirations profondes

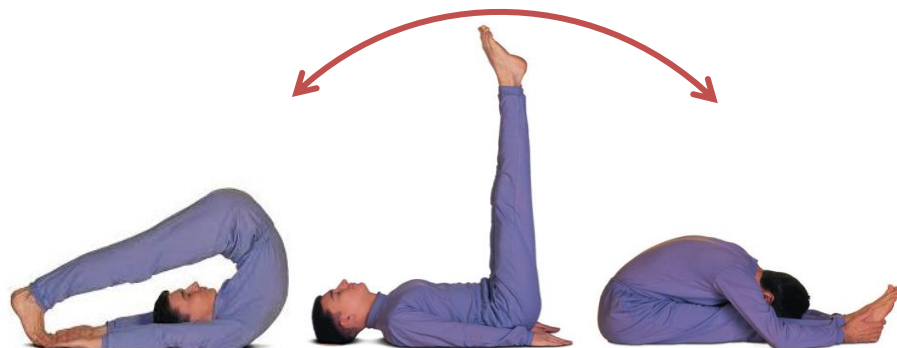
- Assis, replier une jambe pour déposer le cou de pied au sol à côté du fessier (si possible pour le genou) → Les 2 fessiers doivent rester en contact avec le sol.
- Dégager l'autre jambe pour poser le pied au sol, puis le saisir à 2 mains pour commencer à tendre la jambe vers le ciel en gardant le pied « actif ».
- Garder le dos droit, bien redressé et poitrine ouverte. Nuque dégagée.



Paripurna Navasana
(Bateau complet)

6 à 8 respirations profondes

- Dressé sur les ischions,
- Basculer légèrement vers l'arrière en gardant le dos bien droit pour décoller les pieds.
- Tendre si possible les jambes, nuque longue et poitrine bien ouverte comme toujours !



Halasana + Pascimotanasana en dynamique
(La charrue + la pince)

4 à 5 cycles en dynamique

- Passer de la posture de la Charrue à la Pince en dynamique plusieurs fois.
- Bien dérouler toute la colonne vertébrale et si possible, garder les jambes tendues.
- Puis rester plusieurs respirations en statique dans chacune des 2 postures.



Malasana en Torsion
(La guirlande)

6 à 8 respirations profondes

- Venir s'accroupir, en espaçant les pieds de manière à garder les pieds à plat au sol (ou rouler une couverture sous les talons)!
- Étirer le dos et ouvrir la poitrine pour bien se redresser.
- En passant par l'intérieur d'un genou, poser une main au sol (le plus loin possible sur le côté) et étirer l'autre vers le ciel en suivant cette main du regard → Rester plusieurs respirations et changer de côté.



Devi asana + Torsion
(La déesse)

6 à 8 respirations
profondes de chaque
côté

- Pousser dans les jambes pour se redresser dos droit.
- Jambes bien écartées et pieds ouverts sur les côtés.
- Plier les genoux pour qu'ils se placent à 90°.
- ATTENTION : dos droit, et ouvrir les genoux sur les côtés dans le même axe que les pieds !
- En gardant le placement des jambes, les mains sur les cuisses apposées pour tourner tout le buste vers l'arrière.
- Auto-grandissement !

FRONTAL

+

LATERAL



Utthita Hasta Padangusthasana

6 à 8 respirations
profondes pour
chacune

- En équilibre sur une jambe, saisir le gros orteil de l'autre jambe en redressant parfaitement le dos.
- Seulement si possible, tendre la jambe en la déployant devant soi sinon utiliser une sangle si nécessaire pour s'aider à attraper le pied.
- Ouvrir ensuite la jambe sur le côté en ouverture de hanche, épaules basses (sans la reposer au sol). Les 2 hanches doivent rester sur une même ligne parallèle au sol.
- Répéter de l'autre côté.

TUTO (en anglais) si souhaité, pour aller plus loin :

<https://www.youtube.com/watch?v=y1WTISYvTTQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LslbmX32kQ4>

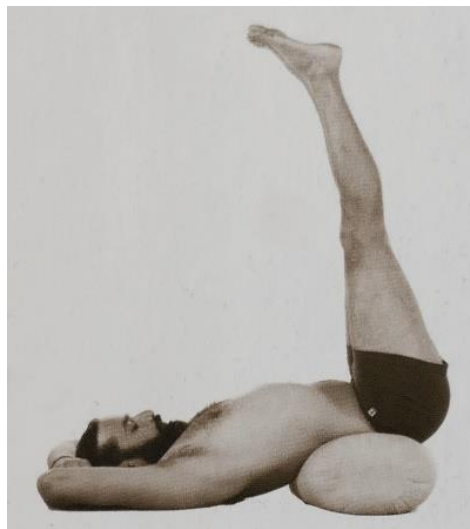


Dwi hasta padasana
(équilibre jambe tendue à 2 mains)

6 à 8 respirations

- En équilibre sur une jambe, tendre l'autre devant soi.
- Essayer d'en saisir le pied en la maintenant à l'horizontal, afin de se pencher en avant pour rapprocher le visage du genou (à partir de la hanche et dos droit).




TUTO (en anglais) Si souhaité, pour aller plus loin:
<https://www.youtube.com/watch?v=bY3qvUuBXK8>



Sarvangasana
(La posture sur les épaules)

3 à 4 mn

- Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge.
- Les coudes sont au plus proches l'un de l'autre.
- Placer une couverture sous les épaules pour bien dégager la nuque.

	<p><u>Matsyasana</u> (Le poisson)</p> <p>6 à 8 respirations</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos et Jambes tendues au sol, passer les mains sous les fessiers pour que les coudes soient au plus proche l'un de l'autre. - Pousser dans les coudes pour décoller le dos du sol et projeter le sternum vers le ciel. -Le sommet de la tête est en contact avec le sol.
 <p><u>Relaxation finale :</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YLywGythSWw Récitation des Yoga sutra de Patanjali</p>	<p><u>Savasana Final</u></p> <p>10 mn environ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le dos, bras et jambes écartés, paumes de mains tournées vers le haut - Nuque longue, épaules relâchées et omoplates bien à plat - Relâcher tout le corps, abandonner tout le corps en contact avec le sol
<p>MEDITATION CHANT DU OM (si possible 108 fois)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AL3D5rhOJ9w</p> 	<p><u>MEDITATION</u></p> <p><u>OM</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Répétition du OM à haute voix, puis en le murmurant, puis en silence (répétition mentale).