

Thème : « Mobilité du bassin et détox émotionnelle »

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><u>Apanasana statique</u></p> <p>Environ 2 mn</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Apanasana en mouvement</u> <u>Avec le souffle</u></p> <p>Environ 2 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil respiratoire - Détente du dos, des hanches, des épaules, du visage. - Transition avec les activités de la journée - Accueil des sensations, de l'état, faire un petit « état des lieux du corps et du mental » → rentrer dans la régularité du souffle. <ul style="list-style-type: none"> - Presser les genoux vers soi à l'expiration - Eloigner les genoux sur l'inspiration pour laisser le ventre libre - Garder les mains tout le temps sur les genoux - La nuque reste étirée. - Continuité du souffle et du mouvement.
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>INSPIRATION</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>EXPIRATION</p> </div> </div>		



Ardha Apanasana
(Demi posture de libération des vents)

+

Torsion au sol

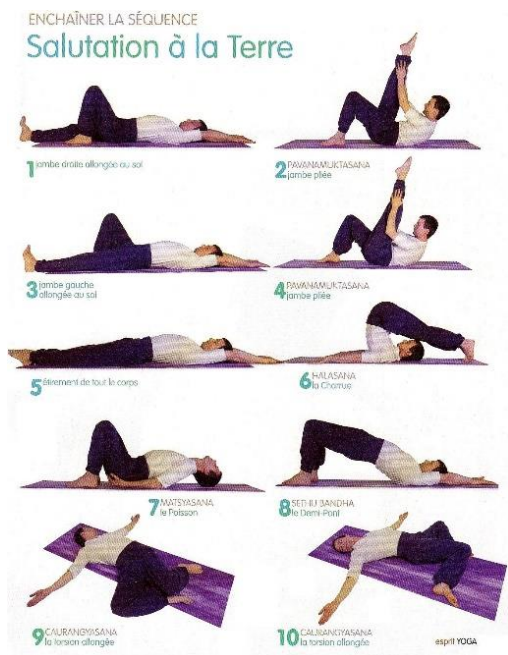
5 respirations profondes dans chaque posture et pour chaque côté

- Presser le genou G vers soi et tendre l'autre jambe au sol, pied Flex, en poussant la plante du pied vers l'avant.
- Garder les épaules au sol et nuque longue.

- Saisir le genou avec la main opposée, main D et basculer le genou sur le côté D, si possible sur le sol, en fermeture de hanche.
- Ouvrir le bras G libre sur le côté, en gardant les 2 épaules au sol.

➔ Répéter avec le genou D

(Voir Fiche PDF jointe pour plus de détails)



Salutation à la TERRE

Esprit Yoga (n°7)
Les 5 saisons de l'énergie, Isabelle Laading, Éditions Désiris

1 cycle avec quelques cycles de respiration dans chaque posture

+





2 cycles de plus en dynamique avec INSP puis EX dans l'enchaînement des postures

- Une proposition de salutation à la Terre.

(Voir Fiche PDF jointe pour plus de détails)

Détail des souffles pour la phase dynamique :

- 1) IN
- 2) EX
- 3) IN
- 4) EX
- 5) IN
- 6) EX
- 7) IN
- 8) EX
- 9) IN / EX
- 10) IN / EX

 	<p>Mantra « OM » x3 + <u>Kapâlabhâti</u></p> <p><i>Si confort et habitude :</i></p> <p>Environ 3 à 5 mn</p> <p>→ Mais faire beaucoup moins longtemps si trop asséchant pour vous ! Préférer environ 50 Expirations. Puis répéter 1 à 2x</p>	<ul style="list-style-type: none"> - EX puissante et vive par les 2 narines en même temps - Le ventre est rentré, comme « pompé » vers la colonne sur chaque EX, avec très léger MulaBandha (contraction du périnée) - INS se « fait toute seule » sans forcer, le ventre se relâche. - Rythme d'environ 1 EX/seconde - CV bien droite, épaules dégagées, mains en Gyan Mudra (pouce et index en contact). - Terminer le cycle par une suspension de souffle poumon plein : Visualiser la lumière au niveau de la tête -> Clarté mentale.
<p><u>INSPIRATION :</u></p>  <p><u>EXPIRATION :</u></p> 	<p><u>Vyaghrasana</u> (Le tigre) +</p> <p>Avec légère suspension de souffle PV (BK) et PP (AK)</p> <p>10 cycles pour chaque jambe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - à 4 pattes, genoux largeur de bassin et mains largeur d'épaules. - IN : le dos se creuse, sans forcer sur les lombaires, poitrine s'avance, ventre se relâche, visage vers le ciel : La Jambe D monte vers le ciel, genou plié. - EX : le dos s'arrondit, le bassin se rétroverse, bras tendus, le ventre rentre, la tête entre les bras : ramener le genou D en contact avec le front. - 10 cycles avec jambe droite - Puis 10 cycles à gauche



+



Utthan Pristhasana
(Le lézard)

10 respirations de
chaque côté

+

Etirement des
quadriceps

5 à 10 respirations de
chaque côté

- Départ à 4 pattes
- Avancer le pied D entre les mains (genou plié juste au-dessus des orteils)
- Eloigner très loin le genou arrière et avancer le bassin vers le sol.
- Allonger le dos !
- Placer les 2 mains à l'intérieur du pied D
- Si abordable, poser les coudes au sol, en cherchant toujours à allonger le dos.
- Relaxer les tensions dans les hanches et cuisses.

- Puis se redresser sur les mains, poser ensuite les mains sur le Genou D pour bien redresser le dos et regarder devant soi.
- Replier le genou arrière et saisir le pied avec 1 ou 2 mains suivant aisance.
- Plier une couverture sous le genou si nécessaire.

➔ Relaxer quelques instants pour répéter les 2 postures, départ 4 pattes : en plaçant le pied G entre les mains.



+



+



Ou



Ado Mukha Svanasana
(Chien tête en bas)

10 Respirations

+

Eka pada Ado Mukha Svanasana
(Chien tête en bas sur une jambe)

4 à 5 Respirations

+

Utthita Parsvakonasana
(L'angle étiré)

10 Respirations

- Etirer le dos en priorité.
- Bras tendus, doigts écartés, monter les ischions vers le plafond.
- Omoplate bien à plat,
- Si possible, tendre les jambes et laisser descendre les talons vers le sol.

- Toujours étirer le dos en priorité.
- Lever la jambe D et fléchir le genou, puis ouvrir la hanche pour tourner le bassin vers le ciel.
- Laisser descendre le pied de la jambe fléchie vers la fesse
- Garder les épaules si possibles face au sol.

- Puis placer le pied D entre les 2 mains
- Poser le pied arrière à 90°, bien à plat
- Plier la jambe D à l'avant, genou à 90°
- Prendre appui sur le genou fléchi ou poser la main au sol à l'extérieur du genou D
- Etirer au max tout le flanc G, du pied au bout des doigts et chercher à ouvrir la poitrine vers le plafond.

➔ Revenir en chien tête en bas pour répéter avec la jambe G.



Malasana
(La guirlande)

10 Respirations

- Accroupi, pieds espacés sans décoller les talons, descendre le bassin en gardant le dos droit.
- Les coudes appuient à l'intérieur des genoux pour maintenir la poitrine ouverte.
- Regard vers l'avant, nuque longue et dégager les épaules.



Bakasana
(Le corbeau)

5 à 10 Respirations
longues & profondes

- Echauffement des poignets
- Départ accroupi, poser les mains bien à plat au sol, largeur d'épaules environ.
- Lever les fesses très haut sans décoller les mains du sol et monter sur les orteils en décollant les talons du sol.
- Plier les genoux pour les déposer au niveau des triceps (arrière des bras) en pliant les coudes vers l'arrière (pas vers l'extérieur ou les côtés !!!)
- Regarder vers l'avant, pas vers le sol !
- Chercher le point de bascule en essayant de décoller un pied puis l'autre du sol : abdominaux serrés.
- Si possible décoller les 2 pieds du sol et trouver l'équilibre.



➔ Astuce : Observez qu'il est possible d'utiliser un peu de matériel si vous manquez de confiance.



Uddiyana Bandha
(la ligature du ventre)

3x PV (BK)

- Debout INS puis EX et garder PV (BK) pour prendre appui sur les cuisses, dos étiré, et absorber le ventre et le diaphragme sous les côtes.

+ Mulabandha et Jalandhara Bandha

- Rester PV autant de confortable.

- Relâcher le ventre pour se redresser et IN.

Tutoriel ici si besoin :

<https://www.youtube.com/watch?v=uwvX4okRZ28>

A répéter 2 fois de plus.



Natarajasana
(Le danseur)

5 à 10 Respirations
longues
& profondes de chaque
côté

- Démarrage debout en Tadasana

- Ancrer la jambe D, remonter la rotule et la cuisse, puis dégager la Jambe G vers l'arrière.

- Saisir la cheville G avec la main G.

- Basculer vers l'avant à partir de la hanche D

- C'est la jambe gauche qui cherche à se tendre à monter : accepter ouverture de l'épaule G, bras Gauche tendu.

- Se pencher le moins possible en avant.

- Point fixe avec le regard devant soi.

- Puis changer de côté.



Yoga Mudra
Avec poing au niveau
du nombril

6 à 8 Respirations
longues et profondes




- Assis sur les talons, poser le front au sol et placer les poings

fermés dans le ventre (de chaque côté du nombril) → adapter pour soi-même la pression des mains.

- Relâcher les coudes, les genoux...

- Respirer librement

 <p>The first image is a line drawing showing the transition from a supine position to an inverted position with legs raised and crossed. The second image shows a woman performing the pose with legs crossed. The third image shows a man performing the pose with legs crossed.</p>	<p><u>Garuda Sarvangasana</u> <u>/ Garuda Sirsasana</u> (Posture de la chandelle jambes croisées / Posture sur la tête jambes croisées)</p> <p>10 Respirations longues et profondes pour chaque croisement</p>	<p>- Si possible, porter le bassin au-dessus des épaules pour garder le corps le plus droit possible, menton contre la gorge. OU - Sirsasana ou Trépied (posture sur la tête) seulement si maîtrisée.</p> <p>+</p> <p>- OPTION : Si possible / Souhaité, placer les jambes en « Garuda » (l'aigle), en enroulant les jambes d'un côté puis de l'autre.</p>
 <p>Two photos showing a woman performing Supta Gomukhasana. In the first, she is lying on her back with knees bent and feet held by her hands. In the second, she is lying on her back with knees bent and feet held by her hands, with her head tilted back.</p>	<p><u>Supta Gomukhasana</u> (Tête de vache couchée Sur le dos)</p> <p>10 Respirations longues et profondes pour chaque croisement</p>	<p>- Allongé sur le dos, croiser les jambes pour placer les genoux en contact si possible. - Attraper les pieds ou les chevilles avec les mains dans la même position que dans Gomukhasana en assise - Allonger la nuque.</p> 
 <p>A woman performing Ananda Balasana, lying on her back with knees bent and feet held by her hands, with her head tilted back.</p>	<p><u>Ananda Balasana</u> (L'enfant heureux)</p> <p>10 Respirations longues et profondes</p>	<p>- Allongé sur le dos, plier les genoux de chaque côté su buste pour attraper les pieds avec les mains. - Genoux à 90° : les faire descendre vers le sol. - Epaules plaquées au sol. - Nuque longue. - Essayer de « reformer » le creux lombaire tout en descendant les genoux vers le sol.</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><u>Samavritti</u> (La respiration carrée)</p> <p>4 à 5 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En assise confortable, le dos droit bien droit et tête dans l'axe vertébral, épaules basses : - INS sur : 4 temps - Suspension Poumons pleins : 4 temps - EXP sur : 4 temps - Suspension Poumons vides : 4 temps
<p>Chant de fermeture</p> 	<p>« Lokah Samastah Sukinho Bhavantu »</p> <p>Shanti mantra de fin de séance</p> <p>x 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chanter avec le cœur - Intention de paix et d'amour distribuée pour soi-même et à toutes les créatures, sur tous les plans - Ouvrir la conscience et la compassion