

Séance de Yoga de 20 minutes (niveau intermédiaire)

Durée: 20 à 30 min.

Voici une séance de Yoga pour pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

Pour votre séance: Prévoyez une pièce tranquille - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant) - Incorporez des **temps de relaxation entre les postures**. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Shavasana ; ou allongez-vous sur le ventre ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en posture de l'Enfant.



Shavasana (= posture du cadavre) Allongé sur le dos. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de l'état intérieur, en cet instant présent.



1. Supta Padangustasana (= posture jambe tendue qui consiste à attraper le gros orteil): Allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps. Monter une jambe tendue, devant soi. Attraper le gros orteil avec l'index et le majeur ou passer une ceinture par-dessus la plante du pied, de sorte à pouvoir rester bien à plat au sol, tout en tirant sur la jambe. Maintenir l'autre jambe au sol. Rester plusieurs respirations dans la posture.



Puis, sans lâcher le pied, pivoter la jambe sur le côté, tout en la gardant tendue. Ne pas basculer le bassin et maintenir l'autre jambe au sol. Maintenir la posture sur plusieurs respirations.

Quitter sur une expiration, en baissant lentement la jambe. Observer quelques instants les effets de l'étirement. Puis, changer de côté.



2. Exercice pour les omoplates et les épaules : Debout tout droit, pieds joints (Samasthiti), croiser les doigts devant soi, paumes tournées vers l'extérieur.

Inspirer en montant les bras au niveau des épaules.

Expirer en tirant les bras au-dessus de la tête (voir ce qui convient le mieux dans cette position: paumes des mains tournées vers le haut ou tournées vers l'intérieur). Épaules basses et les bras collés aux oreilles. Garder la position entre 5 et 10 secondes, puis baisser les bras et relâcher les épaules.

Croiser les doigts derrière le dos. Tendre les coudes, rapprocher les omoplates l'une de l'autre, en bombant légèrement la poitrine.

Inspirer profondément puis, en expirant lentement, se pencher en avant, en basculant le bassin. Tout en se penchant en avant, tirer les bras vers l'arrière, loin du corps, en respectant les possibilités de ses articulations. Si possible, garder les jambes tendues. Si nécessaire, ou en cas de dos sensible, plier les genoux. Garder la position entre 5 et 10 secondes.

Puis, sur une **expiration**, plier un peu les jambes, dénouer les mains et laisser doucement les bras descendre vers le bas. Sur une **inspiration**, remonter doucement en déroulant progressivement le dos, pour retrouver la position de départ, debout.



3. Ardha Chandrāsana (= la demi-lune) : Avancer le pied gauche devant soi. Plier le genou gauche en se penchant en avant. Placer les deux mains de part et d'autre du pied gauche, environ 30 centimètres devant celui-ci.

Reporter le poids du corps sur la jambe gauche, en se servant des mains pour trouver l'équilibre. Monter la jambe droite tendue, puis soulever la main droite.

Tourner le corps sur le côté. Tourner la tête vers la droite et fixer un point précis, face à soi. Puis lever le bras droit et faire tourner tout le corps.

Tenir la posture 15 secondes. Revenir lentement dans la position de départ. Puis répéter la posture de l'autre côté. Dans un premier temps, pour maintenir la jambe d'appui bien tendue, utiliser une brique de Yoga ou un autre appui stable.



4. Sarvangasana (= posture sur les épaules ou posture de tous les corps) : Allongé sur le dos, sur une inspiration, pousser les bras contre le sol, et par la force des abdominaux soulever les jambes, puis le bassin, et enfin le dos. Plier les coudes et venir soutenir le dos avec les mains. Rapprocher un peu les coudes ensemble, redresser le dos si nécessaire. Puis garder la posture plusieurs respirations. Pour quitter la position, fléchir légèrement le bassin en ramenant les jambes très légèrement du côté de la tête, pour faire contrepoids. Puis placer les bras au sol, l'un après l'autre. Freiner la descente en appuyant sur les bras et en contractant les abdominaux. Retrouver la posture de départ, allongé sur le dos.

ou

Viparita Karani (= le geste inversé) : Position de départ : allongé sur le dos, les bras le long du corps et les mains à plat sur le sol et les jambes pliées, genoux contre la poitrine. **Expirer** : prendre appui sur les mains pour soulever le bassin et rapprocher les genoux du front. **Inspirer**, placer les mains dans le dos (pouces dirigés vers l'extérieur) et allonger les jambes à la verticale. Puis laisser descendre le bassin dans les mains, qui forment comme une coupe. Attention aux poignets et aux coudes ! Le poids du bassin et des jambes est sur les poignets. Le ventre est détendu. **Tenir la posture 12 lentes respirations, en Ujjayi.**

Si la posture est inconfortable : surélever le bassin et même placer les jambes contre un mur.



5. Setubandhasana (la posture du pont) en deux variations.

A : Soutenir le bassin (avec les mains, pieds écartés de la largeur du bassin). Les jambes sont pliées, et perpendiculaires au sol. Monter une jambe sur l'**inspiration**, pied flex ; **expirer**, poser le pied à 20 cm de l'autre. A ne pratiquer que si vous êtes à l'aise.

B : Dans la même posture de départ, pousser fermement les pieds dans le sol et maintenir le bassin en position tout en posant les bras au sol. Croiser les doigts, paumes des mains l'une contre l'autre. Rapprocher les coudes. Respirer plusieurs fois dans la posture. Puis relâcher sur une expiration.

Contre-posture **Apanasana** (= posture de l'énergie d'élimination) :

Allongé sur le dos, amener un genou puis l'autre contre la poitrine, jambes pliées. Garder le sacrum au sol, et placer les mains sur les genoux.

Respirer en Ujjayi, en plaquant le bas du dos doucement contre le sol.



6. Matsyasana (= posture du poisson) :

Posture classique : Les jambes sont allongées, les bras sont placés sous le corps, ouvrir la poitrine, rapprocher les omoplates et les coudes ensemble.

Sur une **inspiration**, soulever le tronc et la tête. Sur l'**expiration**, poser doucement le sommet de la tête au sol, en gardant la poitrine bien ouverte. Faire attention de bien supporter le poids du tronc avec les coudes et les avant-bras, afin d'épargner les vertèbres cervicales. Respirer lentement et profondément. Pour quitter la posture, soulever doucement la tête, rentrer le menton et en même temps dégager



les bras. Repos en Shavasana, la posture de détente allongée. Si nécessaire, pour soulager le dos, plier les jambes contre soi.

Posture en lotus : Allongé sur le dos, placer les jambes en lotus. Doucement, les redéposer au sol. A l'**inspiration**, prendre appui sur les coudes au sol pour soulever la tête et le tronc. Sur l'**expiration**, déposer le sommet de la tête au sol. Attraper les gros orteils. Respirer lentement et profondément dans la posture complète de Matsyasana. Quitter la posture comme pour la posture classique.

Posture avancée à ne pratiquer que si l'ouverture des hanches et l'état des genoux le permettent.

Contre-posture : allongé sur le dos, jambes pliées. Garder les lombaires au sol, en pousser légèrement les pieds dans le sol. Respirer en Ujjayi, en plaquant le bas du dos doucement contre le sol. Observer la liberté du mouvement respiratoire, après la belle ouverture de la posture du Poisson.



7. Maha Mudra (le grand sceau) : Assis, jambes tendues devant soi (Dandasana). Plier la jambe gauche, descendre le genou vers le sol, sur le côté. Le talon gauche est contre l'intérieur de la cuisse droite. La jambe gauche fait un angle droit avec la jambe droite tendue. Allonger les bras devant pour attraper le gros orteil de la jambe tendue avec les index, les majeurs et les pouces des deux mains. Si ce n'est pas possible, attraper la jambe.

Expirer tout l'air des poumons. Puis **inspirer** en Ujjayi la poitrine se gonfle. Serrer le périnée et remonter l'anus (Mula Bandha). Rentrer le ventre et remonter le diaphragme, qui est aspiré vers le haut, alors que les côtes s'écartent : la poitrine reste ouverte (Uddiyana Bandha avec poumons pleins). Allonger la nuque et rentrer le menton (Jalandhara Bandha). Etirer la colonne vertébrale sur toute sa longueur. **Expirer** en Ujjayi. **Respirer ainsi 6x.**

Puis **changer de côté** et pratiquer le même nombre de fois en Maha Mudra.



Shavasana, la posture du passage

Shavasana : Allongé sur le dos. Se couvrir si nécessaire. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Observer l'état intérieur, ce qui est en cet instant présent, sans rien changer. Profiter de ces instants pour expérimenter les bienfaits que procure le Yoga, l'état d'unité qui se dégage.