

## Séance complète de Yoga pour les débutants

Durée: ~1h15

Voici une séance de Yoga complète, 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 gymnastique (ou un tapis non glissant) ;
- une fois que vous l'avez intégré, essayez de pratiquer chaque exercice les yeux fermés, pour mieux vous interioriser.
- Incorporez des **temps de relaxation entre les postures** : allongé sur le dos, ou assis sur les talons, front au sol et bras le long du corps.



### 1. Relaxation allongé sur le dos

**(Savasana)** : Allongé sur le dos, jambes jointes et bras le long du corps. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.



### 2. Respiration allongé :

**Inspir** : Faites lentement un grand cercle pour amener vos bras derrière la tête (les bras touchent le sol).

**Expir** : Ramenez les bras le long du corps, en les passant par l'espace devant vous.

**Répéter 3 – 5x.**



### 3. Position de départ :

Pliez une jambe puis l'autre. Placez les pieds au sol et parallèles, à qq distance derrière les fessiers ; écartés de la largeur du bassin.

**Expir** : Amenez un genou puis l'autre contre la poitrine. **Inspir** : Allongez progressivement les jambes à la verticale, en même temps que vous amenez les bras derrière vous, en faisant un grand cercle. **Expir** : plier les jambes contre vous.

**Répéter 3 – 5x.**



### 4. Position de départ :

identique. **Expir** : Amenez un genou seul genou contre la poitrine. **Inspir** : Allongez la jambe à la verticale, en même temps que vous amenez les bras derrière vous, en faisant un cercle. **Expir** : ramenez le pied au sol, à quelque distance de l'autre, ramenez les bras par devant.

**Répéter 1x de chaque côté.**



### 5. Position de départ :

identique. **Expir** : idem. **Inspir** : idem. **Expir** : Allongez progressivement la jambe au sol. **Respirer** quelques fois dans la posture. **Expir** : ramenez le pied au sol, à quelque distance de l'autre, ramenez les bras par devant. **Respir** : pliez la jambe au sol pour revenir dans la position de départ.

**Répéter 1x de chaque côté.**



### 6. La table à 2 pieds (Dvipada Pitttham):

Position de départ : identique.

**Inspir** : Poussez dans vos pieds afin de soulever progressivement le bassin. Le tronc et les cuisses sont alignés. **Expir** : Ramenez progressivement le bassin au sol. Ressentez le haut, le milieu, le bas du dos, puis le bassin se déposer.

**Répéter 2x.**



## 7. La table à 2 pieds (Dvipada Pitttham), bras allongés derrière soi:

Même exercice, 1 seul changement :

**Inspir** : en même temps que vous soulevez le bassin, amenez les bras derrière vous, en faisant un cercle.

**Expir** : en même temps que vous redéposez le bassin, ramenez les bras par devant.

**Répéter 2x.**



## 8. Torsion simple :

**Position de départ** : Placez les bras à 45°. **Expir** : amenez un genou puis l'autre contre la poitrine. **Inspir** : doucement, descendez les jambes sur un côté et tournez la tête du côté opposé. **Respir**.

**Pour quitter** : poussez dans les bras, contractez les abdos, pour revenir dans la position de départ.

**Faites l'autre côté.**



## 9. Etirement allongé :

**Inspir** : amenez les bras derrière vous, en faisant un cercle.

**Respir** : grandissez-vous, étirez-vous de tout votre long : côté gauche, côté droit, puis les 2 côtés à la fois.

**Expir** : relâchez.

**Puis asseyez-vous** en passant par un côté et en vous aidant de la force des bras.



## 10. Posture du Diamant (Vajrasana):

Asseyez-vous sur les talons, dos confortablement installé (ni rond, ni cambré), nuque allongée, épaules basses. Mains sur les cuisses.

**Si nécessaire** : (1) mettez une couverture sous les chevilles (2) ou entre les cuisses et les mollets, (3) ou asseyez-vous à califourchon sur des couvertures.



## 11. Respiration assis :

**Position de départ** : Assis en Vajrasana

**Inspir** : Faites lentement un grand cercle pour amener vos bras au-dessus la tête.

**Expir** : Faites lentement un grand cercle pour amener vos bras sur les cuisses.

**Répéter 3 – 5x.**



## 12. Flexion latérale assis :

**Position de départ** : Assis en Vajrasana

**Inspir** : Montez un bras contre l'oreille en faisant un demi-cercle. **Expir** : Prenez appui au sol avec l'autre main. Fléchissez doucement de ce même côté. Ouvrez l'avant du corps. **Inspir** : revenez à la verticale. **Expir** : Ramenez la main sur la cuisse. **Faites l'autre côté.**



## 13. Torsion assis :

**Position de départ** : Assis en Vajrasana

**Inspir** : pliez un bras derrière le dos et grandissez vers le haut. **Expir** : Pivotez en direction du bras arrière, tournez la tête. Amenez la main avant sur l'autre genou.

**Respir** dans la posture. **Expir** : Revenez en Vajrasana. **Faites l'autre côté.**



## 14. Extension assis :

**Position de départ** : Assis en Vajrasana

**Inspir** : placez les bras derrière vous, rapprochez les coudes. Prenez appui sur le bout des doigts. **Respir** : Respirez amplement dans cette posture en ouverture de la cage thoracique. **Expir** : Revenez en Vajrasana.



## 15. Détente en posture de l'enfant :

**Inspir** : Assis en Vajrasana

**Expir** : Placez le front ou une joue au sol. **Respir** : Relaxation. Détendez dos et épaules. **Inspir** : Quittez la posture en déroulant progressivement le dos. Revenez assis en Vajrasana.



**16. L'angle lié (Baddha Konasana) :**  
**Position de départ :** Assis jambes croisées. Joignez les plantes des pieds, attrapez vos orteils ou vos chevilles. Ouvrez la poitrine vers l'avant. **Bascule :** Basculez lentement de gauche à droite. **Immobilisation :** Arrêtez le mouvement, rentrez le menton tout en gardant le dos droit et la cage thoracique ouverte. **Respir.**



**17. Flexion avant, jambes pliées :**  
**Position de départ :** Assis jambes pliées, pieds écartés de la largeur du bassin- **Inspir :** Montez les bras au dessus de la tête. Allongez, mettez de l'espace entre vos vertèbres. **Expir :** Très lentement, fléchissez en avant à partir du bassin, en continuant d'allonger le dos. **Respir :** Relâchez les épaules et la nuque. Posture immobile. **Inspir :** déroulez doucement le dos.



**18. Respiration debout :**  
**Position de départ :** Debout, jambes légèrement écartées. Puis joignez les pieds. **Inspir :** Faites lentement un grand cercle pour amener vos bras au dessus de la tête. **Expir :** Ramenez les bras le long du corps, en les redescendant par les côtés. **Répéter 3 – 5x.**



**19. Respiration debout sur 1 jambe :**  
**Position de départ :** Debout, jambes légèrement écartées. **Inspir :** Montez sur une jambe et, en même temps, faites un grand cercle pour amener vos bras au dessus de la tête. **Expir :** Ramenez les bras le long du corps, en les redescendant par les côtés, ainsi que le pied au sol. **Répéter 3x de ch. côté.**



**20. Equilibre debout :**  
**Position de départ :** Debout, pieds joints, yeux fermés. **Inspir :** Montez les mains jointes (accrochez les pouces ensemble). **Respir :** Posture immobile. Concentration sur le point entre les sourcils. **Expir :** descendre les bras et revenir à la posture de départ.



**21. Flexion latérale debout :**  
**Position de départ :** Debout, jambes jointes. **Inspir :** Montez les bras, faites un grand cercle pour amener vos bras au dessus de la tête. Entrelacez les doigts. **Expir :** Retournez les paumes vers le haut et fléchissez le corps sur un côté, en allongeant le dos. **Inspir :** Revenez. **Répéter de l'autre côté.**



**22. Vrksasana, l'Arbre :**  
 Debout, jambes légèrement écartées. Placer un pied sur la cuisse, l'intérieur du genou ou la cheville opposée. Joindre les mains devant la poitrine. Fixer un point devant soi. **Inspir :** Allonger les bras au-dessus de la tête. **Respir. Expir :** Quitter doucement la posture. **Répéter de l'autre côté.**



**23. Demi-flexion, Ardha Uttanasana :**  
**Position de départ :** Debout, jambes légèrement écartées, placer les mains sur les hanches. **Inspir :** Allonger la colonne vertébrale. **Expir :** Incliner le tronc en avant à partir du bassin, dos droit, tout en fléchissant les jambes. **Respir. Inspir/expir :** Fléchir complètement en avant. **Respir :** détente.



**24. Déroulement du dos :**  
 A partir de la position précédente, dérouler progressivement le dos, pour reconstruire la verticalité du dos, de bas en haut. Le bas, le milieu, le haut du dos se déroulent, puis les épaules et la nuque. En même temps, les jambes se tendent progressivement pour retrouver la posture neutre debout.



## 25. Extension debout :

**Position de départ :** Debout, jambes légèrement écartées. **Inspir :** placez les bras derrière vous, joignez les mains et entrelacez les doigts, si possible. Rapprochez les coudes ensemble. Contractez bien les jambes et les abdominaux pour protéger votre dos. Ouvrez la cage thoracique vers l'avant et tirez les épaules en arrière. **Respirez** tranquillement. **Expir :** Relâchez et retrouvez la posture neutre debout.

**Allongez-vous sur le dos, en relaxation.**



## 26. La table à 2 pieds statique (Dvipada Pittham):

**Position de départ :** jambes fléchies et pieds parallèles, à qq distance des fessiers.

**Inspir :** Poussez dans vos pieds afin de soulevez progressivement le bassin. Le tronc et les cuisses sont alignés.

**Respir :** Respirez plusieurs fois dans la posture.

**Expir :** Ramenez progressivement le bassin au sol. Ressentez le haut, le milieu, le bas du dos, puis le bassin se déposer.



## 27. Relaxation allongé sur le dos

**(Savasana) :** Allongé sur le dos, jambes jointes et bras le long du corps.

Passer en revue le corps entier, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps.

Observez l'état intérieur en cet instant présent.

Restez quelques minutes en relaxation, ressentez l'énergie circuler et laissez le travail énergétique se faire de lui-même. Goûtez au bien-être profond et au calme intérieur unifiant.