

Séance de Yoga complète (niveau intermédiaire/avancé)

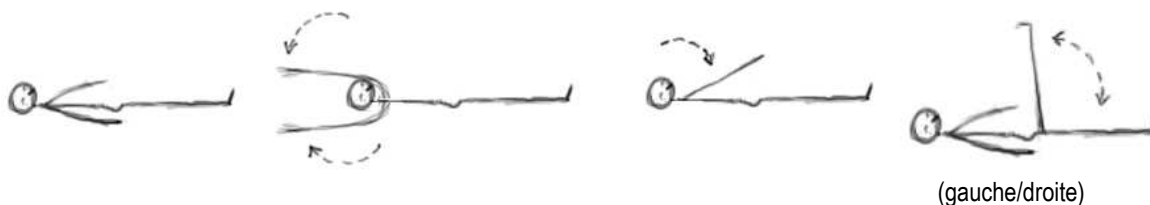
Durée : version courte ~30 min.
version complète : ~1 h.

Voici une séance de Yoga complète, pour pratiquer à la maison. Pour la séance courte, ne pratiquer que les postures suivies d'un astérisque (*). Pour la séance complète, pratique toutes les postures. Gardez toujours à l'esprit que "asanas" 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)

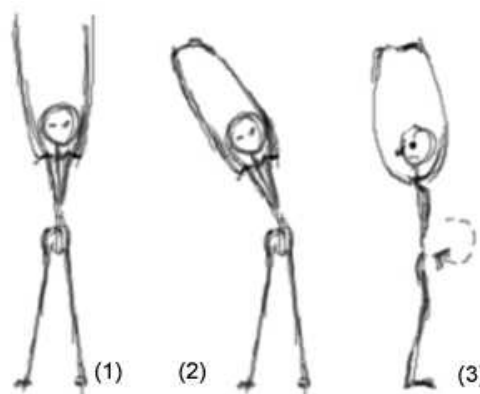
Allongez-vous confortablement sur le dos, bras et jambes très légèrement écartés. Respirez consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie de votre corps.



1. Sahaj Pranayama (*) : Allongé sur le dos, jambes sont jointes. Inspirer : passer les deux bras par les côtés pour les amener tendus derrière la tête. Expirer : les ramener par devant, le long du corps. Inspirer : lever une jambe toute droite à la verticale, expirer : la baisser, en utilisant consciemment la force des abdominaux. Inspirer : lever l'autre jambe, expirer : la baisser. Répéter l'ensemble de l'exercice plusieurs fois.



2. Marjariâsana (*) : A quatre pattes, mains, pieds et genoux écartés de la largeur du bassin. Respirer lentement et profondément en faisant alternativement le dos rond (en rentrant la tête) en expirant, et le dos creux (en levant la tête vers le haut), en inspirant (attention de ne pas cambrer le dos de trop). Répéter 6 à 10 fois.



3. Suryâsana (*)

(1) : Debout, écarter les pieds, parallèles, un peu plus que la largeur des épaules. Inspirer : lever les bras au dessus de la tête. Les paumes sont face à face, les épaules basses. Rester ainsi quelques respirations. Rentrer le coccyx et le ventre. Sur chaque inspiration, tirer les bras très légèrement en arrière ; sur l'expiration : les laisser revenir à la verticale. Détendre consciemment les épaules.

(2) Puis entrelacer les doigts et tirer les paumes vers le haut. Sur l'inspiration, fléchir du côté droit. Bien appuyer le pied droit au sol et maintenir le corps aligné. Maintenir la flexion 2 respirations, puis sur une inspiration revenir. Faire la même chose de l'autre côté.

(3) Inspirer : pivoter vers la droite, en regardant derrière soi. Garder le bassin de face et ne pas fléchir la jambe gauche. Maintenir la torsion 2 respirations, puis sur une inspiration revenir. Faire la même chose de l'autre côté.



4. Virabhadrasana I : Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe droite sur le côté droit, à 90°. Tourner la jambe et le pied gauche vers l'intérieur, à environ 45°. Tourner la poitrine vers la droite. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté gauche (afin d'éviter que le bassin ne penche du côté droit). Inspirer : lever les bras au dessus de la tête et joindre les paumes des mains. Expirer : fléchir le genou droit. Idéalement, la cuisse droite est parallèle au sol. Mais, il faut surtout veiller à ce que la jambe droite reste perpendiculaire au sol (ne pas projeter le genou en avant). Baisser progressivement le centre de gravité vers le sol. Allonger le haut du corps. Porter le regard vers le haut. Rester quelques respirations dans la posture puis inspirer et redresser la jambe droite, et revenir dans la position de départ. Répéter de l'autre côté.



5. Parsvottanasana (*) : Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe droite sur le côté droit, à 90°. Tourner la jambe et le pied gauche vers l'intérieur, à environ 45°. Tourner la poitrine vers la droite. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté gauche (afin d'éviter que le bassin ne penche du côté droit). Inspirer : placer les mains en Namasté dans le dos, paumes l'une contre l'autre. On peut aussi attraper chaque coude avec la main opposée ou encore garder les bras libres pour maintenir l'équilibre de la posture. Le menton est rentré et la nuque allongée. Expirer : Se pencher en avant sur la cuisse droite, en rapprochant le nombril de la cuisse. Garder les muscles des jambes tendus ! Rester quelques respirations dans la posture puis inspirer et remonter le haut du corps, sans arrondir le dos. Expirer : revenir dans la position de départ. Répéter de l'autre côté.



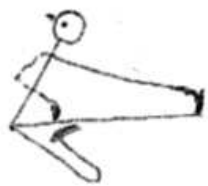
6. Ardha Chandrasana : Avancer le pied gauche devant soi. Plier le genou gauche en se penchant en avant. Placer les deux mains de part et d'autre du pied gauche, environ 30 centimètres devant celui-ci. Reporter le poids du corps sur la jambe gauche, en se servant des mains pour trouver l'équilibre. Monter 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.



7. Uttanasana (*) : Debout, pieds joints. Inspirer : monter les bras par les côtés. Expirer : plier à partir et descendre le tronc et les bras alignés, jusqu'en bas. Si le dos le permet, garder les jambes tendues, sinon, fléchir un peu les genoux. Si l'exercice est facile, appuyer les mains au sol, allonger la nuque et rapprocher le ventre des jambes. Maintenir la posture pendant plusieurs longues respirations. Puis contracter les abdominaux, avancer les hanches en même temps inspirer pour remonter en maintenant le dos et les bras dans un alignement. Expirer, les bras redescendent. **Puis s'allonger sur le dos.**



8. Janu Shirshasana (*) : S'asseoir jambes tendues devant soi. Fléchir le genou droit puis le déposer sur le côté. La plante du pied droit est presque contre la cuisse gauche. Aligner les hanches. Tourner les orteils du pied gauche en direction de la tête et tendre la jambe. Inspirer : lever les bras au dessus de la tête. Tourner le tronc vers la gauche et aligner le bas-ventre, le sternum avec la jambe gauche. Maintenir la colonne allongée (ne pas arrondir et si nécessaire, descendre moins bas !). Attraper le pied, si possible, ou déposer les mains au sol. Pratiquer 10 longues respirations dans la posture. Inspirer pour se redresser. Répéter de l'autre côté.



9. Janu Shirshasana en torsion : S'asseoir dans la posture du bâton, jambes tendues devant soi. Fléchir le genou droit puis le déposer sur le côté. La plante du pied droit est presque contre la cuisse gauche. Aligner les hanches. Tourner les orteils du pied gauche en direction de la tête et tendre la jambe. Inspirer : Lever le bras droit et le faire tourner autour du dos, afin de venir attraper l'intérieur de la cuisse gauche. Pivoter le tronc vers la droite. Allonger le bras gauche pour essayer d'attraper le pied gauche. Maintenir la posture 5 à 10 respirations. Inspirer pour se redresser. Expirer, relâcher la posture. Répéter de l'autre côté.



10. Kumbâsana / la Planche : Assis à quatre pattes, avec un bon appui sur les mains, allonger une jambe puis l'autre. Aligner l'ensemble du corps, rentrer le menton et allonger la nuque. Faire attention de ne pas pencher la tête en avant. L'ensemble de la musculature du corps est tonique. Maintenir la posture 5 à 10 respirations. Expirer, plier les jambes et retrouver la posture à 4 pattes.



11. Ado Mukha Svanâsana et variations :

Inspirer, tendre les 2 jambes et monter le bassin vers le haut. Rapprocher les talons du sol. Rapprocher le bas-ventre des cuisses. Eloigner les épaules des oreilles. Respirer profondément 5 à 10 fois dans la posture. Pour la variation : Inspirer monter une jambe, expirer, la baisser. Répéter de l'autre côté.



12. Navâsana (*) : S'asseoir dans la posture du bâton, jambes tendues devant soi, les mains au sol, près des hanches.

Posture préparatoire : Expirer, pencher légèrement le corps en arrière en fléchissant les genoux, tibias parallèles au sol. Allonger les bras à l'horizontale, en gardant l'équilibre (1). Pour s'aider, il est aussi possible de maintenir les mollets avec les mains. Conserver la posture 5 à 8 respirations, puis relâcher sur l'expiration.

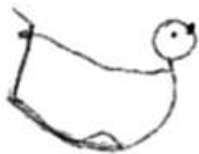
Posture complète : Expirer, pencher légèrement le corps en arrière en fléchissant les genoux, tibias parallèles au sol. Allonger les bras à l'horizontale, en gardant l'équilibre, puis progressivement tendre les jambes devant soi (2). Conserver la posture 5 à 8 respirations, puis relâcher sur l'expiration.



13. Ardha Matsyendrasana (*) : Assis sur les talons, venir ensuite s'asseoir à gauche des jambes. Passer la jambe droite par-dessus la gauche, genou dirigé vers le haut. Caler la cheville contre le genou ou la cuisse de la jambe opposée. Redresser le dos, de sorte à être bien assis sur les deux fessiers. Placer le bras droit derrière soi, en esquissant déjà la torsion. Inspirer : lever le bras gauche tendu. Expirer : tourner le tronc plus encore vers la droite, puis passer le bras gauche par-dessus la jambe droite. Avec la main, venir attraper, la cuisse, ou si possible la cheville droite. Tourner la tête sur la droite, en gardant la nuque longue (ne pas laisser aller la tête en arrière). Respirer profondément 5 à 10 fois. Puis, sur une expiration, quitter la posture. Répéter de l'autre côté.



14. Shashankâsana (*): Position de départ : Balâsana : assis sur les talons, poser le front sur le sol et allonger les bras au sol, confortablement, de part et d'autre des jambes. (voir plus bas). Puis attraper les talons avec les mains et amener le front aussi près que possible des genoux.. inspirer : rouler en avant sur le sommet de la tête. Expirer, redescendre sur le front (2x), assis sur les fessiers. La 3^ex : maintenir les hanches hautes pendant quelques respirations, puis relâcher.



15. Dhanurasana : Couché sur le ventre, fléchir les genoux et rapprocher les talons des fesses. Tendre les bras en arrière et attraper les chevilles par l'extérieur. Les genoux sont écartés de la largeur du bassin. Le front est tout d'abord au sol. Inspirer : relever la tête et la poitrine, en gardant les bras tendus et en tirant les épaules en arrière. Eloigner les pieds des fessiers et soulever les cuisses et les genoux. Maintenir la posture pendant 5 respirations, puis la quitter sur une expiration, en baissant les jambes et la poitrine, puis en relâchant les pieds.



16. Balāsana : Assis sur les talons, poser le front sur le sol et allonger les bras au sol, confortablement, de part et d'autre des jambes. Les paumes des mains sont tournées vers le haut. Si plus confortable, reposer une joue au sol plutôt que le front.



17. Natarajāsana (*) : Debout, reculer le pied droit sur sa pointe, transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Fléchir le genou droit et relever haut le talon, en se penchant légèrement en avant. Garder le bassin de face (ne pas le laisser partir du côté droit). Tendre le bras gauche en avant, pour faire contrepoids. Remonter un peu le genou droit et redresser le dos plus à la verticale. Garder la posture quelques respirations. Relâcher doucement sur une expiration. Répéter de l'autre côté.



18. Sarvangāsana (*) : 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 posture, 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.



19. Relaxation finale (*) : Supta Baddha Konāsana ou en Shavāsana



Supta Baddha Konāsana : Préparer plusieurs couvertures pliées dans le sens de la longueur. Elles doivent permettre de s'allonger dessus, du bas du dos jusqu'à la tête, tout en laissant les bras descendre à même le sol sur les côtés. S'asseoir par terre, les couvertures, sont placées derrière soi : elles sont contre le sacrum. Plier les genoux et rapprocher les plantes des pieds ensemble. Se renverser progressivement en arrière, en se soutenant avec les bras. Laisser pendre les bras le long du corps et fermer les yeux. Se relaxer ainsi quelques minutes.

Shavāsana : S'allonger sur le dos pour quelques minutes de relaxation.

Détendre consciemment chaque partie de votre corps et profiter de ces instants pour apprécier les bienfaits que procure le Yoga...