

Séance de Yoga contre la fatigue (niveau intermédiaire)

Durée: 20 min.

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) ;
- 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 Shashankasana, posture de la Feuille pliée (aussi appelée Balasana, posture de l'Enfant).



1. Shavasana : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés, paumes des mains retournées vers le haut. 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. Nabhi Chakrasana : « La posture du nombril ».

Allongé sur le dos, menton rentré, pliez les jambes, pieds légèrement écartés. Les bras sont le long du corps, paumes de main au sol, totalement relâchés, tout comme les bras et les épaules.

Le bas du dos, les vertèbres lombaires, sont au sol.

Inspirez. Puis expirez et montez la tête et le tronc. Portez le regard, même yeux fermés) au niveau du nombril. **Maintenez la posture poumons vides** selon vos possibilités. Puis relâcher en inspirant. Répéter 2 ou 3 fois.

NB : Le bas du dos reste au sol toute la durée de la posture. Les mains, les bras et les épaules restent parfaitement détendus pendant la posture.



3. Thataka Mudra : Allongé les bras le long du corps.

Inspirez : Montez les bras par les côtés et venez entrelacer les doigts en haut, derrière vous.

Expirez : Allongez les bras au sol, paumes des mains retournées vers l'extérieur. Allez au bout de l'expiration, videz complètement les poumons. Retournez les orteils vers vous, jambes bien allongées.

Retenez poumons vides : Rentrez le menton, remontez encore un peu les paumes des mains vers le haut, bras tendus. Laissez les côtes s'écarter et le ventre rentrer complètement (Uddiyana Bandha). Ne retenez pas plus longtemps que confortable.

Inspirez : Laissez les bras se fléchir un peu, retournez les paumes des mains vers vous, puis délacez vos doigts. L'avant du corps se soulève agréablement avec le souffle de l'inspiration. **Expirez** : Ramenez les bras par l'espace devant vous, pour les allonger le long du corps.

Répéter le Thataka Mudra 12 respirations.

Si vous préférez, parce que vous êtes confortable, vous pouvez garder les bras derrière la tête pendant plusieurs respirations.



4. Vinyasa du dos: Allongé sur le dos, bras et jambes tendus, front au sol.

Inspirez. Puis expirez, montez la tête, les 2 bras tendus et les 2 jambes tendues pieds légèrement écartés. **Tenir la posture poumons vides**, selon vos possibilités. Répétez encore 1 ou 2 fois.

Puis reposez-vous quelques instants, allongé sur le ventre, la tête sur le côté.

NB : Si vous êtes trop fatigué, faites la posture en gardant les bras le long du corps, paumes contre le sol.



5. Shashankasana ou Balasana : Après la posture précédente, prenez quelques instants la posture de l'Enfant.

Assis sur les talons, posez le front sur le sol et allongez 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.



6. Pascimottanasana, La posture de la pince ou étirement vers l'ouest

Adaptation « confortable » : Assis, les jambes étirées devant vous, inspirez, dos bien droit, expirez, penchez-vous en avant, pliez les jambes et passez vos avant-bras sous les genoux. Gardez cette posture aussi longtemps que vous le pouvez (si possible au moins 1 à 2 minutes) en respirant profondément. Gardez le dos, les épaules et la nuque bien détendus, en respirant jusque dans l'abdomen.

Posture complète : Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Tourner les orteils en direction de la tête. Inspirez: levez les bras au dessus de la tête. Expirez en fléchissant progressivement le bassin et en descendant le tronc autant que possible sans arrondir le dos. Si votre dos s'arrondit, stoppez la descente et attrapez les cuisses, les jambes ou les mollets. Si possible, attrapez les gros orteils ou les mains, derrière les pieds (cf. photo). Maintenir la colonne allongée (et si nécessaire, descendre moins bas !). Gardez la posture si possible au moins 1 à 2 minutes en respirant profondément.

Quittez la posture en douceur, puis relaxez-vous en vous allongeant sur le dos.

NB : Détendez les bras, les épaules, le dos et le visage pendant l'asana.



7. Marjaryasana

A quatre pattes, mains, pieds et genoux écartés de la largeur du bassin.

Respirez lentement et profondément en faisant alternativement :

- le dos rond (en rentrant la tête) en expirant,
- puis le dos creux (en levant la tête vers le haut), en inspirant (attention de ne pas cambrer le dos de trop).

Répétez 6 à 10 fois.

Puis allongez-vous en Savasana.





8. Sarvangasana: Allongé sur le dos, sur une inspiration, poussez 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.



Reposez-vous quelques instants en Apanasana (2^e photo) avant de vous allonger.



9. Shavasana : Allongez-vous sur le dos pour quelques minutes de relaxation, se couvrir si nécessaire. Jambes et bras sont légèrement écartés, paumes des mains retournées vers le haut.

Prenez conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.

Puis, détendez consciemment chaque partie de votre corps ; et enfin conservez la qualité d'attention sur l'ici et maintenant.

Profitez de ces instants pour expérimenter le changement de niveau de conscience qui s'opère et apprécier les bienfaits de votre séance de Yoga.