

## Une séance de yoga pour bien dormir

Pour cette séance, prévoir 1 ou 2 couvertures et 1 bolster. Le bolster est un grand coussin de yoga allongé (env. 65cm x 23 cm de diamètre). Si vous n'en avez pas, utilisez vos couvertures que vous pliez en 4, puis que vous roulez sur elles-mêmes dans le sens de la longueur.

Pratiquez lentement, sans précipitation, en allongeant, en ralentissant le souffle, qui devient de plus en plus subtil et détendu...

### Vajrasana, le Diamant

Asseyez-vous sur les talons et installez votre respiration. Allongez, ralentissez, sans rien forcer, pendant 1 ou plusieurs minutes.



### Marjariasana, le Chat

Puis venez vous mettre à 4 pattes. Commencez par le chat à 4 pattes (1 minute) :



EX : Arrondissez tout le dos et rentrez la tête...



IN : Creusez le dos et levez la tête.

Puis continuez, le temps qui vous convient, avec le chat sur 3 pattes, en veillant à ne pas basculer le bassin sur le côté, et en alternant les jambes :



EX : Arrondissez tout le dos et rentrez la tête



IN : Creusez le dos, montez le visage et levez la jambe droite pliée...



EX : A 4 pattes, arrondissez tout le dos et rentrez la tête...



IN : Creusez le dos, montez le visage et levez la jambe gauche pliée

Terminez en arrondissant le dos...

... Puis venez vous asseoir sur les talons et vous détendre quelques instants...



### Adho Mukha Svanasana avec support, le Chien Tête en Bas

Mettez vous à 4 pattes et venez placer le bolster (ou les couvertures roulées) devant vous, entre les mains :



Ecartez les mains de la largeur des épaules. IN dans cette posture...

La tête prend progressivement appui sur le support. Ajoutez un coussin ou une brique, si nécessaire. Gardez la posture 1 à plusieurs minutes.



EX: Poussez les mains dans le sol, tendez les bras et les jambes, descendez les talons en direction du sol et montez le bassin en direction du plafond. Rentrez le ventre sur chaque EX.

### Détente en Balasana, l'Enfant:



Laissez les épaules se relaxer, et le dos se détendre sur sa largeur et toute sa longueur.

### Ardha Sarvangasana, Demi Posture sur les épaules

Allongé sur le sol, bras le long du corps, poussez dans les bras, montez le bassin, soutenez le dos avec les mains et portez les genoux vers les yeux (sans appuyer sur les globes oculaires). Tenez la posture 1 ou plusieurs minutes.



**Afin d'épargner votre nuque :** Placez vos 2 couvertures pliées en 4 en dessous des épaules et du dos, tout en gardant l'arrière de la tête et une partie de la nuque dégagés.

**NB :** Si votre souplesse vous le permet, vous pouvez poser les pieds au sol, en gardant les jambes pliées.

### Sarvangasana

Allongez les jambes et prenez Sarvangasana, le temps qui vous convient.



### Apanasana, le Vent

Après avoir quitté Sarvangasana en freinant la descente, dégagez les couvertures. En Apanasana, tournez doucement 2x la tête de chaque côté :



### Viparita Karani contre un mur, avec support (Inversion)

Venez vous asseoir en chien de fusil, fessiers contre le mur. Placez les pieds au mur et poussez-les pour soulever votre bassin et tirer le bolster ou les couvertures enroulées en dessous de votre bassin. Maintenez la posture au moins 5 minutes.



Allongez les jambes. Ajustez votre position jusqu'à un confort total.



Transition: Détente sur le côté.

### Bhujangasana, le Cobra

Allongez-vous sur le ventre, mains sous les épaules, à plat contre le sol. Tirez les épaules en arrière et rapprochez les omoplates :



**IN:** Montez la tête, la poitrine. Gardez la posture le temps de 3 lentes respirations ; **EX:** Redescendez. **NB:** Appuyez un minimum les mains contre le sol.

### Pascimottanasana avec support (Etirement arrière)

Jambes tendues devant vous, placez le bolster sur les jambes. **IN:** Allongez votre dos, **EX:** prenez appui avec le front et les bras sur le bolster. Tenez la posture 1 à 10 minutes.



### Makarasana, le Crocodile

Torsion à droite, puis torsion à gauche (voir page 9 n°6). Tenez au moins 1 minute de chaque côté.



### Apana, le Vent:



### Chandra Bedha, la respiration lunaire

12 respiration ou plus.



**IN :** gauche. **EX :** gauche.

*Michèle Grandclément Lefèvre*