

Séance de Yoga d'hiver (niveau intermédiaire / avancé)

Voici une séance de Yoga « soutenue », 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) ;
- Restez à l'écoute de vos possibilités et ne forcez pas ; allongez votre respiration et pratiquez de façon détendue (sans esprit de compétition).
- Incorporez des **temps de relaxation entre les postures**. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana ; 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).



Savasana, Le Cadavre: Tout le corps est déposé. Les épaules sont loin des oreilles, la zone du cœur est dégagée, ouverte. Relâcher tout le corps et le mental grâce au développement du ressenti des sensations de chaleur, légèreté, circulation. Puis insuffler la sérénité, la tranquillité ou la sécurité



Supta Ardha Chandrasana (Demi-Lune au sol)

IN: Amener les bras derrière la tête, doigts entrelacés. Déplacer les talons, les omoplates et la tête vers la gauche, pour dessiner un croissant de lune avec le corps. Expérimenter l'ouverture du flanc droit et le passage du souffle. Garder la posture plusieurs respirations. Puis relâcher et inverser.



A pratiquer uniquement si ce pranayama est connu, sinon, remplacer par Kapala Bhati.

3 cycles de **Bhastrika** (le soufflet): Posture assise jambes croisées ou Padmasana. Effectuer les respirations avec la sangle abdominale contrôlée, aussi complètes que possible, puis accentuer l'expiration en contractant la sangle et accélérer le rythme sans réduire l'ampleur. L'accélération doit être très progressive pour ne pas sacrifier l'ampleur de la respiration à la vitesse. Pendant Bhastrika, le léger blocage de la glotte (Ujjayi) produit un bruit caractéristique. Après les respirations (au maximum après une minute), retenir le souffle avec les 3 Bandha aussi longtemps que confortable. Pendant la rétention, se concentrer sur le Muladhara Chakra, puis remonter la conscience progressivement le long de la Sushumna, jusqu'au Sahasrasra Chakra. Puis inspirer un tout petit peu avant d'expirer LENTEMENT et à fond.



Surya Namaskar (La Salutation au Soleil)

Pratiquer 4 à 6 cycles de votre Salutation au Soleil habituelle. Ou voir la Salutation au Soleil de Rishikesh sur la fiche séparée.

Puis rester quelques instants en Tadasana, la posture de détente debout pour un moment de ressenti durant lequel le souffle et les battements du cœur vont revenir à leur rythme de repos...



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



Parsvakonasana lié : **Inspirer**: Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe droite sur le côté droit, plier le genou droit à 90° (cuisse parallèle au sol), genou au-dessus de la cheville. Tourner la jambe et le pied gauche vers l'intérieur, à environ 45°. **Expirer**: Pencher le torse à droite, placer les côtes droites au-dessus de la cuisse droite. **Respirer**: Passer le bras droit en-dessous de la cuisse et le bras gauche derrière le dos. Attraper les mains ou les poignets derrière le dos. **NB**: Si cette variante n'est pas possible, faire **Parsvakonasana classique**: main droite au sol et bras gauche allongé contre l'oreille gauche, dans le prolongement du torse. 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.



Natarajasana : 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 le posture quelques respirations. Relâcher doucement sur une expiration. Répéter de l'autre côté.



Savasana: détente intermédiaire



Sarvangasana (= posture sur les épaules ou posture de tous le 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 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.



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.



Pratiquer Mula Bandha pendant la posture.

Setubandhasana : Couché sur le dos, bras le long du corps et jambes fléchies, les pieds sont au sol, derrière les fessiers, parallèles et écartés de la largeur des hanches. Inspirer, soulever le bassin, croiser les doigts les uns dans les autres au sol. Pousser dans les pieds, contracter les cuisses et les fessiers. Monter le bassin vers le haut et rapprocher la poitrine du menton. Garder la posture quelques respirations (3 à 6 respirations).

ou **Chakrasana** : Couché sur le dos, genoux fléchis et talons aux fesses. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches ; ils sont bien en contact avec le sol et ne risquent pas de glisser. Poser les paumes des mains au sol, derrière les épaules ; les coudes pointent vers le haut et les doigts sont étirés en direction des pieds. Inspirer, lever le bassin du plancher puis rester ainsi quelques instant. **Inspir**: pousser les paumes au sol, lever la tête et l'incliner vers l'arrière : le sommet de la tête est en léger contact avec le sol ; rester quelques instants ainsi. **Inspir**: pousser les paumes des mains et les plantes des pieds contre le sol, monter le bassin, tendre les bras autant que possible. Laisser pendre la tête. Maintenir la posture 3 à 8 respirations. Pour quitter la posture : **expirer** : fléchir les bras, poser le sommet de la tête au sol ; **inspir-expir** : rentrer le menton, fléchir les bras et les genoux et redescendre le dos sur le plancher.



Contre-posture : Plier les genoux contre la poitrine et les entourer des bras. Respirer quelques fois ainsi.



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

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 Savasana, 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 déposer 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.






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.



Kumbâsana et Caturanga Dandasana : 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. Mula Bandha. Respiration Ujjayi.

Maintenir la posture 5 à 10 respirations.

Si votre force vous le permet, **expir**: plier les coudes et descendre parallèle au sol, fessiers, cuisses et abdominaux toniques. Respirer quelques fois, puis tendre à nouveau les bras sur une **inspiration**. **Inspir/Expir**: plier les jambes et retrouver la posture à 4 pattes.

	<p>Contre-posture: Balasana</p>
	<p>Eka Pada Ado Mukha Svanāsana : Inspirer, tendre les 2 jambes et monter le bassin vers le haut. Rapprocher les talons du sol. Rapprocher le bas-ventre des cuisses. Éloigner les épaules des oreilles. Inspirer monter un jambe, expirer, la baisser. Puis faire l'autre côté. Répéter 2-3x de chaque côté. Puis respirer plusieurs profondément dans la posture de départ en rentrant le ventre sur l'expiration avec une petite rétention poumons vides.</p>
	<p>Contre-posture: Balasana</p>
  <p>(1) 2)</p>	<p>Navāsana : S'asseoir dans la posture du bâton, jambes tendues devant soi, les mains au sol, près des hanches. <u>Posture préparatoire :</u> 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. <u>Posture complète :</u> 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. Mula Bandha. Kechari Mudra.</p>
	<p>Relaxation intermédiaire : 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 détente et la force du Manipura (chakra du ventre) après Navasana.</p>
 <p>NB: Ne pas laisser le bassin descendre. Utiliser les abdominaux pour maintenir le corps droit. Le regard peut être en face ou dirigé vers la main. Le corps est sur une ligne droite. L'épaule droite est au-dessus du poignet.</p>	<p>Vasistasana: Depuis la position debout sur les genoux, mettre le pied gauche au sol (position du «chevalier servent»). Placer la main droite au sol, doigts dirigés vers l'extérieur. Prendre appui sur le bras droit, vérifier que l'épaule droite est sur la même ligne que le poignet. Tendre la jambe droite (pied sur la même ligne que la main droite et le tronc). Prendre appui sur le bord extérieur du pied droit. Le corps est tendu pour rester sur une ligne. Placer le pied gauche au-dessus du pied droit, les deux jambes sont jointes et tendues. Tout le corps est maintenant tourné sur le côté. Maintenir la posture 5 à 10 respirations. Quitter la posture, étape après étape, par ordre inverse à l'entrée dans la posture. Puis, faire l'autre côté.</p>
	<p>Bhujangāsana lié Bhujangāsana: Allongé sur le dos, le front au sol. Placez les mains dans le dos, doigts entrelacés, rapprochez les omoplates, tirez les épaules en arrière et allongez les bras. Inspirez, montez progressivement la tête, la poitrine, tout en montant un peu les bras tendus. Respirez plusieurs fois, lentement, en Ujjayi. Puis quittez doucement la posture sur une expiration.</p>



Contre-posture: **Balasana**



Garder à l'esprit que c'est bien le sommet de la tête qui est au sol et non le haut du front. Ainsi, le dos sera droit.



Sirsasana : À ne pratiquer que si vous maîtrisez la posture. Rester quelques instants en posture de l'Enfant, assis sur les talons, front au sol et bras le long du corps. Puis poser les avant-bras au sol, bras croisés, chaque main attrapant le coude opposé. Ceci permet de définir le bon écartement des coudes, qui ne devront plus bouger de place. Avancer les avant-bras au sol, devant soi, de sorte à pouvoir entrelacer les doigts. Soulever les fessiers et venir déposer le sommet de la tête (non pas le front !) sur le sol puis tendre les jambes. Le triangle que forment les coudes et les avant-bras va permettre de soutenir tout le poids du corps. Pousser dans les bras, afin d'éloigner les épaules des oreilles et de pouvoir allonger la nuque. Faire de petits pas en direction de la tête jusqu'à ce que le dos soit parfaitement droit et que vous sentiez que le poids passe avec contrôle au niveau des bras. Plier une jambe puis l'autre contre vous. Trouver votre équilibre. Puis, monter les genoux vers le haut, jambes toujours pliées. Et enfin, allongez les jambes. Respirer en Ujjayi dans la posture, le temps qui vous convient. Pour quitter la posture, tout d'abord plier les genoux, les ramener contre le tronc. Déposer les pieds au sol et se reposer quelques instants en posture de l'Enfant.



Balasana: Posture de l'Enfant.



Jathara Parivritti: Départ en position allongé sur le dos, les bras en croix. Monter une jambe à la verticale puis la descendre lentement sur le côté opposé, en fermeture, en effectuant progressivement une torsion (le bassin tourne avec la jambe). Poser le pied au sol. Tourner la tête du côté opposé. Faire ensuite l'autre côté.
En cas de bas du dos et/ou de hanche sensible: ne pas monter la jambe à la verticale, mais simplement passer le pied par dessus l'autre et rapprocher autant que faire se peut le pied de la main, tout en gardant la jambe tendue. On peut aussi travailler progressivement avec une sangle. Éviter cette posture en cas de hernie discale.



Supta Baddha Konasana : 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, contre le bassin. Plier les genoux et rapprocher les plantes des pieds ensemble. Se renverser progressivement en arrière, en se soutenant avec les bras. Laisser sur les côtés, dégager la poitrine en rapprochant les omoplates, éloigner les épaules des oreilles.
et/ou



Savasana : S'allonger pour quelques minutes de relaxation, se couvrir si nécessaire. Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés, paumes des mains retournées vers le haut. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent. Puis, détendre consciemment chaque partie de votre corps ; et enfin conserver la qualité d'attention sur l'ici et maintenant. Profiter de ces instants pour et expérimenter le changement de niveau de conscience qui s'opère et apprécier les bienfaits que procure le Yoga.