Yogamrita
Pratique du Yoga. Bien-être

Séance de Yoga : les abdominaux
(niveau intermédiaire)

Durée: 25 à 40 min.

Voici une séance de Yoga, pour pratiquer à la maison. Cette séance propose **un travail abdominal complet** et la **stimulation de l'énergie du plexus solaire**, et donc de **Manipura Chakra**. Gardez à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps. Les postures les plus difficiles et facultatives sont suivies d'un (*).

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 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).

1. Savasana : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés, paumes des mains retournées vers le haut. Respirez consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prenez conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.

2. Thataka Mudra : Allongé les bras le long du corps.
Inspirez : Montez les bras par les côtés et entrelacez les doigts, 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), comme aspiré vers la colonne vertébrale. Ne retenez pas plus longtemps que confortable.
Pour Inspirer : Laissez les bras se fléchir un peu, retournez les paumes des mains vers vous, puis délacez vos doigts. Puis seulement, laisser le souffle de l'inspiration entrer agréablement. **Expirez** : Ramenez les bras par l'espace devant vous, pour les allonger confortablement le long du corps.
Répéter le Thataka Mudra 3 à 6 fois en tout.

3. Respiration abdominale: Allongé sur le dos, jambes pliées, posez les mains sur le ventre.
Observez le ventre qui monte et qui descend, provoquant un léger massage des organes internes, et la détente, pendant le temps qui vous convient (au moins 1 minute).

4. Travail des muscles transverses:

Restez dans la même position sur le dos.

Allongez la jambe gauche et placez les mains derrière la nuque tout en gardant les coudes bien écartés. Les mains ne font que soutenir légèrement la nuque.

Inspirez, soulevez la tête et très légèrement le tronc, comme si vous vouliez mieux voir l'extérieur de votre pied gauche. Respirez ainsi, immobile, tant que suffisamment agréable. Reposer la tête au sol, sur une expiration. Gardez la jambe pliée en position.

Puis placez les bras en croix dans le prolongement des épaules. Sur une inspiration, tournez-vous de l'autre côté. Amenez le bras gauche au dessus du droit en soulevant l'épaule et la partie gauche du tronc. Cherchez à rapprocher votre main gauche de votre main droite. Respirez ainsi, immobile, tant que suffisamment agréable. Reposer la tête au sol, sur une expiration.

Faire ces deux exercices de l'autre côté.

Attention : ces deux exercices nécessitent un dos en bonne santé ! Autrement, les éviter.

Relaxation en position allongée, jambes pliées, pieds au sol derrière les fessiers.

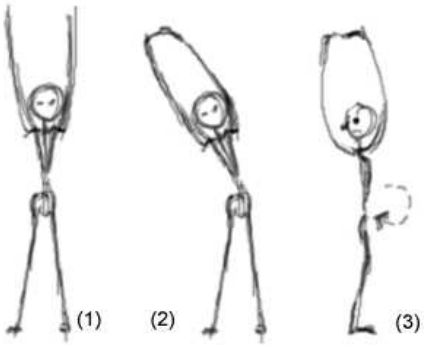
5. Nabhi Chakrasana : « La posture du nombril ».

Allongé sur le dos, menton rentré, pliez les jambes comme sur la photo, pieds et genoux joints.

Les bras sont le long du corps, détendus, tout comme les épaules. Les paumes des mains sont vers le haut, Le bas du dos, les lombaires, sont au sol.

Inspirez. Expirez (1) rentrez le ventre et le menton, puis (2) montez la tête, les épaules, le tronc ET les pieds. Idéalement, les genoux sont à la hauteur des yeux. Portez le regard, même yeux fermés) au niveau du nombril. **Maintenez la posture poumons vides** selon vos possibilités. Puis relâchez en inspirant. Répéter 2 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.



6. Suryâsana .

(1) : Debout, écarter les pieds, parallèles, un peu plus que la largeur des épaules. Inspirez : levez les bras au dessus de la tête. Les paumes sont face à face, les épaules basses. Restez ainsi quelques respirations. Rentrez le coccyx et le ventre. Sur chaque inspiration, tirez les bras très légèrement en arrière ; sur l'expiration : laissez- les revenir. Détendez consciemment les épaules.

(2) Puis entrelacez les doigts et tirez les paumes vers le haut. Sur l'inspiration, fléchissez du côté droit. Appuyez le pied droit au sol et maintenez le corps aligné. Maintenez la flexion 2 respirations, puis revenez sur l'inspiration. Faites l'autre côté.

(3) Inspirez : pivotez vers la droite, en regardant derrière soi. Gardez le bassin de face et ne fléchissez pas la jambe gauche. Maintenez la torsion 2 respirations, puis sur une inspiration revenez. Faites la même chose de l'autre côté.

7. Agni Sara: Brassage abdominal avec stimulation du système digestif et du plexus solaire. **A pratiquer le ventre vide !**

Placez-vous debout, les jambes écartées d'environ 50 cm et genoux légèrement fléchis. Prenez appuis avec les mains sur les cuisses.

Inspirez puis expirez complètement. L'exercice se pratique poumons vides.

Alternativement, laissez le ventre ressortir puis contractez les abdominaux en les rentrant contre la colonne vertébrale. Ce mouvement est rapide.

A pratiquer une à 3 fois. (voir aussi photo page suivante)

7. Agni Sara (fin): Brassage abdominal avec stimulation du système digestif et du plexus solaire.

NB : Lorsque vous voulez arrêter, décontractez la gorge, le ventre, puis alors seulement, inspirez.

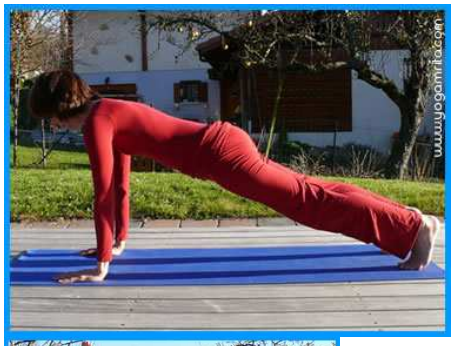
Ce mouvement rapide provoque un barattage des abdominaux et des organes internes.

8. Ado Mukha Svanasana, La posture du chien tête en bas.

Assis sur les talons, prenez appui sur les mains, écartées de la largeur des épaules. Bras et jambes et bras sont tendus, le dos plat. La tête est à peu près au-dessus des mains. Rentrez le menton. Essayez de rapprocher : (1) le ventre des cuisses et (2) les talons du sol.

NB : Si vous connaissez et que vous êtes à l'aise avec la posture et le Pranayama: expirez complètement. Retenez l'air poumons vides et rentrez le ventre (Uddiyana Bandha). Répéter 2 à 4 fois en tout.

Relaxation assis sur les talons.



8. Chaturanga Dandasana, La posture de la planche.

Assis sur les talons. Prenez appui sur les mains, écartées de la largeur des épaules. Bras et jambes et bras sont tendus, le dos plat. Placez les pieds de sorte à ce que tout le corps soit dans un prolongement, tête y compris.

Gardez la posture immobile plusieurs respirations, tant que possible. Cet exercice est extrêmement puissant et renforce les abdominaux, mais aussi la musculature globale du corps. Respirez amplement.

NB : Attention à l'alignement du bassin : ni trop haut, ni trop bas !

Relaxation en Shashankasana.

Approche de Vashistasana (*): Allongé sur le côté, prenez appui sur le bras. Soulevez le bassin et alignez le corps, tout en tendant l'autre bras vers le haut. Eloignez bien les épaules des oreilles.

Puis faire l'autre côté.

Contre-posture: posture de l'Enfant : Après la posture précédente, prenez quelques instants la posture de l'Enfant.

Assis sur les talons, posez 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.

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

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. Maintenir la colonne allongée (et si nécessaire, descendre moins bas !). Gardez la posture si possible au moins 1à 2 minutes en respirant profondément. Quittez la posture en douceur, puis relaxez-vous sur le dos.

Voir aussi l'adaptation (page suivante).

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

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

7. Navasana, la posture de la barque

(1) Préparation à **Paripurna Navasana**, la posture complète.

Assis sur le sol, soulevez les pieds, et relevez les jambes pliées devant vous (mollets parallèles au sol). Placez les mains au sol à côté des hanches. Allongez les bras à l'horizontal. Tenez le dos droit. Vous êtes en équilibre sur les fessiers.

NB : Si c'est difficile de garder le dos droit, soulevez les pointes des pieds de 1-2 cm seulement.

(2) **Paripurna Navasana**, la posture complète (*).

Assis sur le sol, allongez les jambes devant vous. Placez les mains au sol à côté des hanches. Allongez les bras à l'horizontal, en trouvant votre équilibre. Tenez le dos droit. Vous êtes en équilibre sur les fessiers.

NB : Ne pas arrondir le dos. Si ce n'est pas possible, pratiquer la préparation à Paripurna Navasana.

(3) **Ardha Navasana** (*), demi-barque :

Assis sur le sol, allongez les jambes devant vous et tendez-les bien jusqu'aux orteils. Croisez les doigts derrière la tête, juste au-dessus du cou. Expirez et inclinez le buste vers l'arrière tout en relevant les jambes. Restez en équilibre sur les fesses, sans permettre à aucune partie du dos d'être en contact avec le sol.

NB : Idéalement les orteils sont à la hauteur du sommet de la tête. Ne pas arrondir le dos.

Relaxation en position assis sur les talons, ou en position de l'Enfant, si nécessaire.

8. Ustrasana, la posture du chameau

Les pieds et les genoux sont serrés. Il est aussi possible d'écarter les pieds et les genoux de la largeur du bassin, pour faciliter un peu la posture.

Les jambes et les fessiers sont contractés, de sorte à bloquer la position du bassin.

Aménagement possible : Pour la posture facile, la position de départ se prend avec les orteils retournés, comme sur les photos ci-contre.

Description de la posture complète : Maintenez la tension musculaire abdominale ainsi que celle des fessiers; puis penchez-vous lentement en arrière en rapprochant les mains des talons, que vous attrapez.

Faites reculer les épaules en les roulant, relevez les côtes inférieures et arquez le dos autant que possible, tout en maintenant le niveau de confort de la posture.

Poussez les hanches en avant, pour que les cuisses soient verticales. Les fesses peuvent alors être relâchées.

Inclinez la tête en arrière. Posez les mains sur les plantes des pieds.

Maintenez la posture pendant quelques respirations, 5 à 10.

Pour quitter la posture: ancrez-vous à travers les genoux et inspirez profondément pour vous redresser, en élevant le bassin, par la force des muscles fessiers.

NB : Attention de ne pas s'affaler sur le bas du dos! Rentrez le coccyx et allonger la face antérieure des cuisse.
Rapprochez les deux omoplates en tirant doucement les épaules en arrière.
Et arquez progressivement le dos.

Tirez les muscles abdominaux vers la colonne vertébrale pour protégez le bas du dos et laissez la partie supérieure du dos s'ouvrir largement.

Puis, asseyez-vous sur les talons et reposez-vous en Shashankasana.

8. Ardha Matsyendrasana: Assis sur les talons, venez poser les fessiers à gauche des talons. Redressez le genou droit vers le haut et placez le pied droit à l'extérieur du genou gauche (en passant la jambe droite au dessus de la gauche). Vérifiez l'assise, de sorte à rester assis sur les deux fesses. Inspirez en allongeant la colonne vertébrale vers le haut. Expirez, pivotez du côté droit. Posez la main droite au sol, derrière le dos. Passez le bras gauche vers l'extérieur de la jambe droite. Le coude gauche et contre l'extérieur du genou droit. Si possible, bras gauche tendu, venez attraper la cheville droite. Grandissez la tête vers le haut. Le dos est droit. Si vous connaissez Kapalabhati, pratiquez de rapides et petites expirations dans cette posture (au moins 20), puis videz complètement les poumons et retenez, poumons vides, tant que confortable. Quand vous souhaitez inspirer, quitter en même temps la torsion.
ou variante avec une jambe allongée : Même principe, avec la jambe gauche tendue, main gauche posée sur la jambe gauche. Pratiquez Kapalabhati, si vous connaissez, comme indiqué ci-dessus.

Faites la même chose de l'autre côté (instruction symétriques).

4. Respiration complète en 3 étapes: Allongé sur le dos, jambes pliées, posez les mains sur le ventre.

Pratiquez lentement et le temps qui vous convient la respiration yoguique complète en 3 phases :
- abdominale ou haute
- thoracique ou moyenne
- claviculaire ou haute.

Aidez-vous des abdominaux pour accentuer l'expiration. Attendez 1 ou 2 secondes poumons vides avant d'inspirer.

NB : Si vous ne connaissez pas la respiration yoguique complète, pratiquez la respiration basse ou abdominale, sans forcer. Sentez le ventre qui monte et qui descend, provoquant un léger massage des organes internes.

9. Savasana : 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 l'état de conscience présent et apprécier les bienfaits de votre séance de Yoga.