



## Pratique de yoga – *fin de journée*

### Trêve respiratoire entre chaque posture

Entre chaque posture (ou groupe de postures), yeux fermés, respecter une écoute respiratoire en 3 temps :

*1er temps. Temps de rien* juste après la posture. Allongé sur le dos, jambes repliées, observer les sensations qui se présentent, la respiration est peut-être naturellement un peu rapide, laisser faire. Rester sans intention. Laisser « infuser sa posture ».

*2ème temps. Respirations abdominales.* La respiration se ralentit d'elle-même et s'installe dans l'espace abdominal sur un rythme régulier. Poser les mains sur l'estomac et suivre intérieurement ce petit soupir. S'écouter respirer. Observer le rythme, la coulée de l'air, comme elle vient.

*3ème temps. Grande respiration.* Quand le besoin se fait sentir de redonner un petit coup de vigilance, tendre les jambes et laisser s'installer une grande respiration (inspiration sur 4 temps, suspension sur 16 temps max., expiration sur 8 temps, suspension sur 16 temps max.) avec ses deux temps de suspension qui doivent toujours être égaux entre eux sans que cela entraîne aucune gêne ou sensation de blocage ou d'étouffement.

### Approche. Repérage des signes du jour. S'ACCUEILLIR tel que l'on est.

#### Etude respiratoire

#### 1/ PULSIONS DE DIAPHRAGME (x 3) + PREPARATION AU ROCKING

**PULSIONS :** Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol. Inspirer et expirer librement sans excès (*suspension expiratoire* confortable). Pulser alors la masse abdominale en pointant et rentrant le ventre dans une succession de battements souples. Pause.



**PREPARATION AU ROCKING :** Se saisir à deux mains croisées d'un genou, en rabattant la cuisse correspondante sur l'abdomen. Respirer librement. Puis expirer sans contraction inutile. Garder la suspension expiratoire, tirer alors sur les bras pour amener la cuisse en compression contre le ventre, relever la tête. Toujours en *suspension expiratoire*, étirer la deuxième jambe au sol.

Le besoin de respirer se présente : relâcher les bras, respirer doucement, reprendre la position de départ, à demi-allongé sur le dos.

Deux fois de chaque jambe (alternativement), une fois les deux jambes repliées ensemble.



#### 2/ SALUTATION AU SOLEIL ou ENCHAINEMENT A 6 TEMPS

En s'accordant à mon potentiel du soir 😊

##### SALUTATION AU SOLEIL

Voir le document consacré ainsi que la vidéo :

[https://www.youtube.com/watch?v=QcPM\\_smNg3g](https://www.youtube.com/watch?v=QcPM_smNg3g)

ou

##### ENCHAINEMENT A 6 TEMPS :

1. Inspir, chat dos creux.

*Suspension inspiratoire, relâcher le ventre.*

2. Expir, chat dos rond.

*Suspension expiratoire, serrage des fessiers, durcissement du ventre.*

3. Inspir, chat dos creux.

*Suspension inspiratoire, relâcher le ventre.*

4. Expir, chien tête en bas.

*Suspension expiratoire, pousser ischions vers le haut et l'arrière et talons vers le sol.*

### 5. Inspir, chat dos creux.

*Suspension inspiratoire, relâcher le ventre.*

### 6. Expir, fessiers vers les talons, bras étirés devant, les mains en coupole reposent sur la pulpe des doigts.

*Suspension expiratoire, étirement en conscience de toute la colonne.*

Continuer en laissant les mouvements suivre la respiration et en aménageant les intentions dans les suspensions.

## 3/ COBRA

Allongé sur le ventre, bras repliés de chaque côté du thorax, mains et coudes naturellement posés à plat, jambes écartées confortablement. Sans forcer, inspirer et élever la tête, étirer le torse en s'aidant d'une modeste poussée des bras. Les épaules restent basses, effacées vers l'arrière. *Garder l'air.* Relâcher dès que la suspension de souffle devient inconfortable.

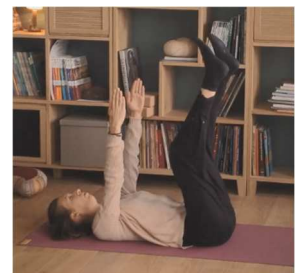


## 4/ DEMI-PONT AVEC (OU SANS) UDDYANA + TABLE

**Demi-pont** : S'allonger sur le dos, jambes pliées et pieds parallèles à plat sur le sol. En appuyant fortement les pieds dans le sol, soulevez lentement le bassin le plus haut possible et placer les mains en support pour obtenir une courbe stable.

Ajouter un **Uddyana-Bandha en suspension expiratoire** : sur une demi-expiration (suspension expiratoire incomplète), pratiquer une fausse inspiration : dilater au maximum le gril costal, surtout sans prendre d'air. Le volume thoracique ainsi augmenté, une dépression se crée. Le ventre est aspiré doucement en direction du diaphragme remonté. Garder la position en suspension expiratoire sans insister puis relâcher sans brusquerie. Respirer normalement. Reprendre éventuellement une deuxième, voire une troisième fois l'Uddyana-Bandha dans la posture. Puis redéposer le dos au sol tranquillement.

**Table** : allongé sur le dos, cuisses sur le ventre, tendre les 2 bras verticaux et toniques, les épaules s'impriment dans le sol, et déplier les 2 jambes vers le ciel (fléchies légèrement), pieds à l'aplomb du ventre. *La respiration est libre.*



## 5/ ROCKING + GRANDE PINCE AVANT

**Rockings genoux joints** : Basculer d'avant en arrière, dérouler chaque vertèbre une à une en créant l'espace entre chacune d'elle.

Suivis d'une :

**Pince avant** : en assise sur l'avant des ischions, cuisses repliées contre le ventre bien étiré, crocheter les orteils avec les index. Sur une inspiration, redresser la taille depuis l'assise du bassin, puis sur le temps de l'expiration, laisser glisser les talons sur le sol, le buste en contact avec les cuisses coulisse doucement vers la terre. *Au bout de l'expiration, rester poumons vides le temps qu'il est confortable.* Redresser le buste sur l'inspiration.



## 6/ POISSON DEBUTANT

Jambes repliées, ramener les cuisses vers le ventre, entrecroiser les pieds avant de les redéposer au sol sous le bassin en les décroisant. Les bras s'installent en couronne au-dessus de la tête. Laisser tout son corps se relâcher sur le sol, les traits du visage se détendre. Respirer. Savourer. Passer à l'autre côté.



## **7/ YOGA MUDRA DIAMANT**

Genoux joints, assis sur les talons, refermer les doigts dans les paumes des mains et les poser sur les plis de l'aîne. Inspirer et descendre le buste en gardant le dos droit. Quand le front se pose au sol, expirez doucement et rester en suspension expiratoire. Abandonner toutes tensions, relâcher les épaules, les coudes, le dos... Quand l'envie d'inspirer se fait sentir, remonter lentement. Rester en assise pour la trêve intermédiaire.

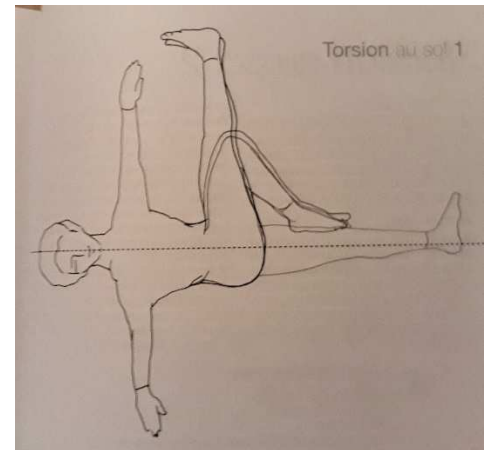


## **8/ TORSION PRIMAIRE A TROIS TEMPS**

Sur le flanc, rectiligne de la tête au talon, les deux bras étendus perpendiculairement devant soi, mains jointes. Replier la jambe qui ne touche pas le sol et faire volontairement rencontrer le genou et le tapis. Bien placer le bassin.

1. Ouvrir lentement le bras supérieur qui retombe et entraîne l'épaule en direction du sol. Garder le genou de la jambe replié bien en contact avec le sol. Respiration libre.
2. Décoller légèrement le genou replié de manière à pouvoir glisser l'autre, aussi replié, exactement sous le premier. Respirer. Relâcher les épaules.
3. Allonger les deux jambes jointes latéralement en poussant les talons vers le côté.

Revenir avant d'explorer la torsion de l'autre côté.



## **Rockings genoux joints, mains devant les chevilles**

Basculer d'avant en arrière, dérouler chaque vertèbre une à une en créant l'espace entre chacune d'elle.



## **Assise de fin de leçon**

Choisir une **position assise confortable** : en diamant, en tailleur ou le dos contre le mur en assise de l'élève. Les yeux clos, accueillir sa respiration, le souffle qui va qui vient à son rythme. Ca respire en vous.

Lorsque vous en sentez l'élan, **laisser s'installer une grande respiration (4-16-8-16) et observer l'espace entre les chiffres**, un espace de silence entre chaque chiffre. Laisser l'attention reposer davantage sur le silence que sur les chiffres eux-mêmes. Puis rester simplement avec le silence. Inviter à nouveau une grande respiration lorsque vous en sentez l'élan, etc.