



Pratique de yoga – *éveiller la force du ventre*

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.

Puis les genoux fléchis vont venir se toucher, pieds écartés talons vers l'extérieur. Engager un petit mouvement du bassin vers le coccyx pour ensuite revenir vers le haut du sacrum, tout doucement. **Passer du coccyx au haut du sacrum en liant le mouvement pour qu'il devienne fluide**, sans rencontrer de butée. Pratiquer ce mouvement jusqu'à avoir une sensation de lubrification. Imaginer que le sacrum est posé sur cadran d'une horloge. Midi, je suis sur le coccyx et 6 heures je suis sur le haut du sacrum. Les genoux ne bougent pas. Puis Faire le tour complet de l'horloge : on va passer de midi à une heure, deux heures, trois heures, etc. Dans un sens et dans l'autre.

1/ CHATS + APPUI AVANT

Chats : à quatre pattes, la colonne en position neutre. *Sur une inspiration*, le bassin bascule vers l'avant, les plis de l'aîne se referment et rapprochent les cuisses du nombril, le dos se creuse, la tête se soulève (chat dos creux). *Sur une expiration*, pousser dans ses mains et ses genoux pour emmener le bassin vers l'arrière, la courbe s'inverse, le dos s'arrondit, la tête pend entre les deux bras (chat dos rond) : ajouter un durcissement du ventre et le serrage des fessiers dans la suspension poumon vide. Poursuivre cette alternance. Pause.



Appui avant : à quatre pattes, en gardant l'appui solide des mains dans le sol : reculer les talons vers l'arrière, l'un après l'autre, les deux jambes se tendent dans le prolongement du buste. *Rester en respirant*. Puis, si l'élan est là, s'amuser en poussant sur la main droite à aller regarder le talon gauche par-dessus l'épaule, puis revenir face au sol pour faire pareil de l'autre côté en poussant sur la main gauche. Plusieurs fois à un rythme assez rapide et sans bloquer la respiration.



2/ ARC (BALANCE)

Sur le ventre, menton au sol, jambes écartées, plier les genoux pour crocheter les chevilles avec les mains, tous les doigts du même côté. En inspirant (doucement et pas trop), enfoncer le pubis dans le sol : les jambes se déplient, les pieds se hissent vers le ciel. S'installer dans

la posture ni trop loin, ni pas assez, dans la juste tension, pour rester en *suspension inspiratoire*. Pour les anciens seulement, ajouter un repoussé du ventre dans le tapis et jouer avec cet appui du ventre pour faire « balancer » votre arc.



3/ SAUTERELLE

S'étirer au sol puis :

Exercice préparatoire (pour tous) :

Au sol sur le ventre, menton au tapis bien dans l'axe du corps. Pousser les épaules dans le sol, le haut du dos s'arrondit. Les bras tendus le long du corps, poings fermés, dos des mains au sol. Sur une inspiration normale, élever une jambe bien tendue (le talon pousse vers l'arrière) en poussant symétriquement sur les deux bras à la fois. Reposer la jambe lentement sur une expiration libre. Alternier le mouvement deux fois de chaque jambe

Posture (lorsqu'il n'y a pas de contre-indications) :

Passer les deux bras étendus sous l'abdomen. Inspirer librement et repousser le sol avec les bras. Les plis de l'aine s'étalent contre les bras et les deux jambes se soulèvent ensemble. La position se maintient tant que la *suspension inspiratoire* reste honnêtement confortable.



4/ DECLIVE

Depuis le 4 pattes, rapprocher légèrement les deux genoux l'un de l'autre. Poser les deux mains superposées et les deux avant-bras sur au sol. Poser le front sur les mains superposées. Etirer au sol une jambe talon pointé, genou très tendu, soulevez alors la jambe tout d'une pièce. Cela doit avoir pour résultat un plan incliné du talon à la nuque. La position se tient *en respiration continue*, un temps confortable. Puis changer de côté.

Terminer en position de repli : assise sur les talons, le front sur les deux poings empilés, les coudes pointés vers l'avant



5/ POSTURE ACCROUPIE + PINCE AVANT

Posture accroupie : pieds écartés et parallèles, soulever le bassin et venir s'accroupir (si nécessaire rouler le tapis de yoga sous les talons pour qu'ils puissent se poser). Laisser pendre le bassin, paumes jointes devant la poitrine. Les deux coudes en appui sur la face interne des genoux. *Respirer* en remontant délicatement le plancher pelvien sur chaque expiration.

Pince avant : en assise sur l'avant des ischions, ramener le buste bien étiré sur les cuisses redressées. Le bassin bascule vers l'avant. 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.



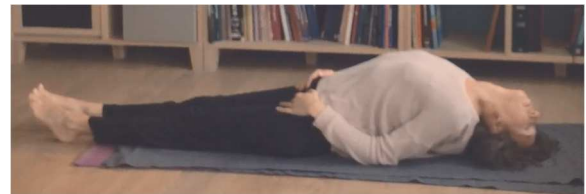
6/ PINCE A UNE JAMBE LEVEE

Depuis l'assise du diamant, s'asseoir à côté de ses talons et maintenir une jambe au sol (la cuisse bien déposée). Les deux ischions en contact avec la terre, enfoncés, prendre le temps de bien installer le bassin au sol. Se saisir du gros orteil avec les deux mains et déplier lentement la jambe en respirant tout le temps. Le talon monte vers le plafond, la taille s'étire doucement depuis l'ancrage du bassin. Après un cours répit, changer de côté sans omettre aucune étape de la construction.



7/ POISSON RENVERSE

En respiration constante : allongé sur le dos, jambes détendues, bras le long du corps, avant-bras perpendiculaire au sol, enfoncer puissamment les coudes dans le sol. La tête glisse sur le sol sans se soulever, le thorax monte vers le ciel. Les mains peuvent se déposer sur les plis de l'aine.



8 / FENTE AVANT

En deux temps, *respiration constante* :

1/ A genoux sur le tapis, allonger la jambe droite en avant, plante du pied en contact avec le sol, légèrement écartée du genou à terre. Réajuster les deux hanches au même niveau, puis le bas-ventre tenu et remonté, **laisser le bassin avancer puis descendre dans la fente**. Le genou droit fléchit et vient se placer au-dessus de la cheville droite. La taille demeure amincie et étirée. Les bras et les épaules sont libres. Eventuellement les mains sur la cuisse avant la repousse doucement. Conserver la posture le temps de quelques respirations. Puis 2/ En repoussant le sol avec le talon droit, ramener le genou droit de 2 ou 3 cm vers l'arrière. Se stabiliser sur ses appuis, dans son bassin, et, le ventre toujours très tenu et étiré, **lever les bras le long des oreilles en gardant les épaules basses**. En laissant le souffle se caler, accompagner chaque inspiration d'une ouverture du sternum vers le plafond (la cambrure se vit dans le haut du dos et non pas au niveau des lombaires). Reprendre de l'autre côté.



9/ DEMI-CHANDELLE EN DECLIVE

Partir de la position assise comme pour un « rocking », jambes repliées, entourées par les bras. Projeter le poids en arrière sur les épaules. Poser rapidement les coudes au sol rapprochés, et les bras en supports latéraux, mains dans le bas du dos. Les genoux repliés près du visage. **Laisser un genou s'éloigner du visage et le bassin basculer dans les mains. Lorsque la cuisse se situe dans le prolongement du buste, étendre la jambe.** *Rester en respirant.* Avant de ressentir trop intensément la réaction des poignets, ou des coudes, redescendre en s'enroulant sur soi-même, en cherchant le ralenti, le frein. Puis passer à l'autre côté.



Respirations alternées de fin de leçon

Choisir une position d'assise confortable : en diamant (sur les talons) ou sur un coussin ou le dos contre un mur en assise de l'élève.

- Respirations alternées lentes
- Respirations alternées rapides

Silence

La fin de séance doit être pratiquée dans un temps de silence où l'on se retrouve apte à rester en soi-même. Le recueillement est une fonction naturelle à laquelle le hatha-yoga procure simplement aide et assistance.