



Pratique de yoga – *démarrer sa journée en se régénérant*

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 ».

2^{ème} 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.

3^{ème} 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/ 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/ PULSIONS DE DIAPHRAGME (x 3) + ROCKINGS

Pulsions : Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol. Inspirer et expirer librement sans excès (*suspension expiratoire* très confortable). Pulser alors la masse abdominale en pointant et rentrant le ventre dans une succession de battements souples. L'effet doit être assez semblable à celui d'une pâte molle en balancement.

Rockings

3/ DEMI-PONT AVEC (OU SANS) PULSIONS DE DIAPHRAGME

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 les *pulsions du diaphragme en suspension expiratoire* (1, 2 ou 3 séries), l'arc dorsal restant parfaitement immobile et stable.

4/ TETE DE VACHE

Genoux serrés, écarter suffisamment les pieds. *En respiration constante*, installer un bras dressé et l'autre rabattu le long des côtes. Serrer les fessiers. S'ajuster à ses possibilités. A chaque inspire, pousser le coude vers le ciel et à chaque expire, renforcer la tonicité abdominale. Changer de côté avant que la posture ne s'altère.

► Il est possible de faire cette posture debout en enracinant bien les pieds dans le sol, écartés de la largeur du bassin

► Pour ceux qui ont mal aux épaules ou dont le corps du jour ne permet pas cette posture, les bras peuvent être tendus, un vers le ciel, l'autre vers le sol, les 2 étant toniques.



5/ ARC

Allongé sur le ventre, menton au sol, jambes écartées, plier les genoux en gardant le pubis au sol. Prenez vos chevilles. En inspirant (doucement et pas trop), poussez vos jambes vers l'arrière et vers le haut, pour décoller les cuisses puis le buste tout en maintenant le pubis au sol, ventre tonique. Rester *en suspension inspiratoire*. Quand vous avez besoin d'expirer, revenez doucement au sol.



6/ DECLIVE

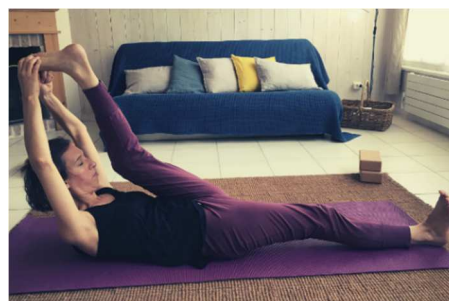
Depuis le 4 pattes, genoux serrés, poser les deux mains superposées et les deux avant-bras sur le sol. Poser le front sur le dos d'une main. Etirer au sol une jambe talon pointé, genou très tendu, soulevez alors la jambe tout d'une pièce. Cela doit avoir pour résultat un plan incliné du talon à la nuque.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

+ **position de repli** : assise sur les talons, le front sur les deux poings superposés



7/ PINCE EN GOKARNA DE FACE

Dos et pieds au sol, les deux genoux fléchis, se saisir à deux mains du gros orteils (ou du mollet) en rabattant la jambe repliée sur le thorax. Déployer doucement cette jambe. Puis expirer librement, et, *en suspension expiratoire*, relever la tête et faire glisser le talon au sol pour allonger l'autre jambe. Relâcher la position quand la suspension expiratoire demande à être relevée. Prendre un temps de repos. Puis faire la pince de l'autre côté.



8/ PINCE DEBOUT (optionnel)

Partir de la position debout, pieds très légèrement écartés. Reculer le bassin, en contrepoids du torse qui s'abaisse en avant. Déposer le ventre sur les cuisses (replier les genoux autant que nécessaire). Se saisir des gros orteils très fermement puis expirer en entraînant doucement les ischions vers le plafond. Garder la stabilité autant que la *suspension expiratoire* le permet.



9/ POISSON HEMICORPS

Partager l'information en deux moitiés :

- ▶ un côté est allongé, rectiligne, étiré du talon à la main ouverte – allonge et tension du côté étiré,
- ▶ l'autre partie cherche l'effet de perpendiculaire : bras étendu passivement étalé, jambe fléchie retombée vers le sol, détendue - neutralité et détente du côté fléchi.

En respiration constante, ne pas laisser la solidarité jouer et garder un partage très net des deux états. Changer de côté.



10/ TRIANGLE EN TORSION

Jambes écartées et les pieds parallèles, abaisser le buste depuis la flexion des hanches. Eproover l'extension des jambes et l'allonge de la taille. Déposer une main ou le bout des doigts au sol (ou sur un coussin), l'autre main attrapant l'épaule. Expirer naturellement et faire pivoter le buste. Rester en *suspension expiratoire* en vivant la torsion. Revenir avec lenteur sur l'inspiration. Attraper un coude dans chaque main et laisser couler tout le poids du buste quelques instants. Remonter en utilisant la poussée des jambes. Changer de côté.



11/ TRIANGLE LATERAL (optionnel)

Debout jambes écartées, placer un pied pointé vers l'extérieur (en gardant le bassin et la poitrine de face), c'est sur cette jambe-là que ce fera la flexion du buste. En résistant avec le bras et la jambe opposés, prendre une inspiration, étirer la taille et incliner le buste. Placer la main sur le tibia et étirer l'autre bras vers le plafond. *Respirer*. Allonger la nuque. La juste extension latérale ne doit pas être pénible mais bien dosée. Relâcher la position avant qu'elle se charge d'effort inutile. Reprendre l'autre côté avec les mêmes précautions de départ.



Respirations alternées de fin de leçon

Dans une position 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



Seul le présent existe, seul l'Un et le Tout existent, et il n'y a véritablement rien à obtenir, et ce malgré le fait que tout le piment du jeu consiste à prétendre qu'il y a quand même quelque chose à atteindre » - Alan Watts