



Pratique de yoga – *de bon matin*

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/ CHATS + CHAT QUI S'ÉTIRE

Chats :

- Inspiration, la taille se creuse et la tête se relève, garder la position et la suspension inspiratoire légère
- Expiration, le dos se bombe, la tête relâchée entre les deux bras, garder la position et la suspension expiratoire légère. Cette alternance se répète plusieurs fois au rythme de votre souffle.



Chat qui s'étire : Depuis le 4 pattes, écarter les genoux de la largeur du tapis, talons joints. Faire le dos creux de la posture du chat et avancer les mains et les avant-bras jusqu'à l'étirement complet, les cuisses restent verticales.



Si les épaules sont douloureuses, écarter les coudes et placer les mains devant le front.

Pause en posture de repli (genoux écartés, front sur les poings superposés)



Rocking en torsion

2/ POISSON HEMICORPS + TETE DE VACHE

Poisson hémicorps :

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.



Garder mémoire du côté allongé et s'installer dans la :

Tête de vache : Genoux serrés, écarter suffisamment les pieds. *En respiration constante, installer un bras dressé vers le ciel (celui qui était allongé dans le poisson)* et l'autre rabattu le long des côtes. Serrer les fessiers et durcir le ventre. Replier les bras derrière le dos. S'ajuster à ses possibilités. A chaque inspire, pousser le coude en l'air vers le ciel et à chaque expire détendre l'épaule de l'autre côté.

- ▶ 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.



Changer de côté.

3/ DEMI-PONT AVEC (OU SANS) PULSIONS DE DIAPHRAGME + 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 les *pulsions du diaphragme en suspension expiratoire*, l'arc dorsal restant parfaitement immobile et stable (1, 2 ou 3 séries)



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*. Juste avant de finir, pousser les talons vers le plafond en recherche d'extension des jambes.

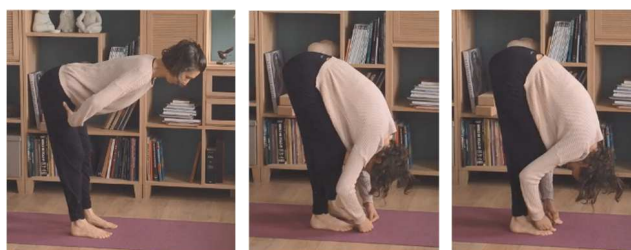


4/ PINCE DEBOUT en 3 étapes

a/ Partir de la position debout, pieds très légèrement écartés. Reculer le bassin, en contrepois du torse qui s'abaisse en avant bien long. Les mains posées sur le haut des cuisses, le buste s'allonge (plus ou moins parallèle au sol). Rester et respirer

b/ Replier les genoux (autant que nécessaire) pour déposer le ventre sur les cuisses. Laisser s'écouler les flancs et les coudes vers la terre.

c/ Se saisir des gros orteils très fermement puis expirer en entraînant doucement les ischiens vers le plafond. Garder la stabilité autant que la *suspension expiratoire* le permet.



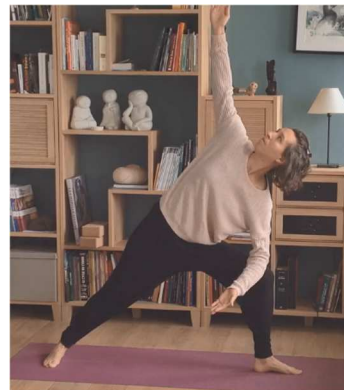
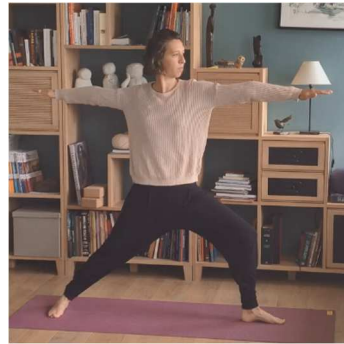
5/ GUERRIER II + TRIANGLE LATERAL JAMBE

PLIEE

Guerrier II : partir de la position debout, pieds parallèles entre eux écartés de la longueur d'une jambe. Tourner un pied vers l'extérieur bien parallèle au tapis. Le bassin et le buste restant de face, fléchir la jambe avant pour amener le genou au-dessus de la cheville : le bassin descend vers le sol. **Les pieds sont enracinés, les bras étirés vers la droite et la gauche, le sommet de la tête vers le plafond.** *Respirer tranquillement.* Puis, après plusieurs respirations, aller dans le :

Triangle latéral jambe pliée : étirer le buste au-dessus de la cuisse avant. Placer le coude sur le genou (bien rabattu vers l'arrière). L'autre bras se dresse vers le ciel. *Respirer en sentant bien l'enfoncement des deux pieds dans la terre, en appréciant l'énergie circuler dans le corps.*

Revenir et changer de côté



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

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.

