



Pratique de yoga – *dialogue avec la terre*

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.

Allongé sur le dos, prendre conscience des points d'appui et laisser s'écouler librement le poids du corps dans le sol.

Noter tous les endroits du corps qui touchent le sol et apprécier les sensations nées du contact de ces appuis.

Apprécier le poids du corps qui s'étale sur le sol, qui s'écoule dans la terre. **Tout le corps ainsi déposé, pesant, s'offre à la terre et reçoit son support en retour.** Permettre au corps de goûter ce lien intime avec le sol, cette sensation de toucher la terre et d'être touché par elle. Constaté l'état intérieur, comment ça respire.

Replier les jambes et déposer les pieds près du bassin. **A la fin d'une expir, exercer une poussée progressive du pied droit bien à plat contre le sol en gardant le genou vers le haut, ce qui fait basculer légèrement le bassin vers la gauche, à l'inspir relâcher la pression du pied.** Recommencer au rythme du souffle deux ou trois fois. Sentir comment, alors qu'on laisse une partie du corps s'enfoncer dans le sol, cela redresse vers le ciel une autre partie du corps. **Goûter ce double mouvement descendant vers la terre et ascendant vers le ciel.** Passer à l'autre pied

Etude respiratoire

1/ PULSIONS DE DIAPHRAGME (x 3) + TABLE

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.

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



2/ CHATS + CHIEN TETE EN BAS

Chats :

A 4 pattes, prendre conscience de l'axe vertébral depuis le coccyx jusqu'à la tête. **La colonne est comme suspendue dans l'espace. Puis la mobiliser en jouant avec les appuis des mains et des genoux :** bouger le bassin, le dos, la tête, *onduler, serpenter, trouver toutes les mobilités possibles de la colonne dans cette position ;* libérer les mouvements à tous les niveaux.

Aller progressivement vers la posture du chat :

► 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 sans hâte.



Pause en posture de repli

Chien tête en bas : depuis le 4 pattes, repousser le sol avec les paumes de mains, tendre les bras et en gardant les jambes pliées, monter le bassin vers le plafond. Le dos s'allonge. Laisser s'enfoncer la main droite dans le sol et noter si quelque chose monte. Même chose avec la main gauche puis les deux mains, puis les deux pieds. Pousser doucement les talons vers le sol et sentir les ischions monter vers le plafond.



3/ LA MONTAGNE + SALUTATION

La montagne : debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, prendre conscience de ses appuis, des pieds bien étalés sur le sol. Relâchez doucement le corps. Le poids est distribué également entre les deux pieds et se répartit également entre l'avant et l'arrière de chaque pied et aussi entre l'intérieur et l'extérieur de chacun. **En abandonnant le poids du corps vers le sol, cela crée comme une légère pression vers le bas, naturelle (qui n'est ni un écrasement flasque ni un effort trop intense qui ferait se contracter tout le corps), alors on peut ressentir comme un rebond de la gravité à travers tout le corps qui s'allonge vers le haut presque sans effort.** C'est comme une fleur qui s'élançait vers le ciel.

Tourner à peine ses genoux vers l'extérieur. Le bassin s'aligne sur l'axe vertical, déployant les aines et allongeant le bas du dos. Le ventre se tonifie ainsi que les fessiers.

Laisser les bras se soulever par les côtés paresseusement. Les mains se rejoignent au-dessus de la tête, les doigts s'entrelacent, sauf les index qui restent dressés vers le ciel et les pouces dirigés vers l'arrière. Regarder si les pieds se sont rétrécis, contractés et si c'est le cas les inviter à s'élargir, s'enfoncer dans le sol. Prendre conscience du souffle. Au bout de l'inspiration, laisser les index glisser vers le haut entraînant les bras et tout le buste, à l'expir relâcher un peu l'étirement et laisser le poids du corps s'enfoncer dans ses appuis. Tout le corps devient très élastique.

Poursuivre ainsi plusieurs fois au rythme du souffle. Lorsque c'est assez, revenir les bras le long du corps pour observer les réactions.



Salutation



SALUTATION « depuis des racines profondes, se dresser vers le ciel »

(x4)

Montagne / Pince debout / fente avant / chien tête en bas / Chats dos creux / chat dos rond / chat dos creux / repli / appui avant / chien tête en bas / pince debout / montagne





4/ DEMI-PONT

Sur le dos, jambes pliées et pieds parallèles à plat sur le sol. **Appréciez la sensation du contact des plantes de pieds et laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol. Cette pression soulève les hanches** : le coccyx s'élève d'abord en s'enroulant vers l'avant, entraînant à sa suite le sacrum puis les vertèbres lombaires, suivies des dorsales l'une après l'autre. Placer les mains en support pour obtenir une courbe stable. *Rester en respiration constante* et revenir en sens inverse.



5/ 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.



6/ PREPARATION A LA POSTURE SUR LA TETE

Agenouillé, déposer les coudes au sol et prendre un coude dans chaque main. Lâcher les coudes et sans les déplacer, entrelacer vos doigts et déposer les petits doigts : les avant-bras forment un triangle équilatéral sur lequel on peut prendre appui. Placer le sommet de votre tête devant la coupe des mains et **presser les coudes dans le sol pour soulever la tête**. Retrousser les orteils et déplier les jambes pour monter le bassin. Laisser pendre la tête librement tandis que les jambes s'allongent, les ischions basculent vers le haut, le dos s'étire. Même si la tête peut frôler le sol, elle n'est jamais en appui. *Rester en respirant tout le temps*. Si le corps est d'accord, il est possible de (1) Marcher vers les coudes pour verticaliser votre dos, (2) en maintenant bien l'enfoncement des coudes dans le sol, décoller un pied et soulever doucement une jambe vers le plafond. Pour revenir, replier les jambes et venir s'asseoir en posture de repli.



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. **Au bout de chaque inspir, déplier juste un peu la jambe en poussant le talon vers le plafond, à l'expir, déposer les tensions dans le sol. Cheminer ainsi avec le souffle jusqu'au dépliement maximum sans brusquerie**. Alors 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.

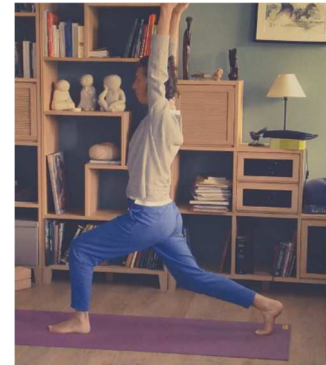
8/ POISSON DEBUTANT

Jambes reliées, 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. Respirer. Savourer. Passer à l'autre côté



9/ FENTE HAUTE

Depuis le chien tête en bas, ramener un pied entre les mains, genou avant aligné au-dessus du talon. Plier légèrement le genou arrière et en s'enracinant dans ses points de contact avec le sol, se redresser doucement. Les hanches sont à la même hauteur, le bassin est centré, le bas-ventre tonique et remonté. **Le haut du corps est porté par le bas du corps.** *Respiration constante*



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.