



Pratique de yoga – *honneur aux hanches*

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. Debout pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Repérage des signes du jour. S'ACCUEILLIR tel que l'on est.

1/ ROTATIONS + DEMI-LUNE + DANSE DU VENTRE

► Les pieds bien enracinés dans le sol, installer un léger bandha abdominal (le ventre se durcit : comme si une fermeture éclair était remontée du haut du pubis jusque sous le nombril). Les épaules souples, **engager une rotation rapide du buste vers un côté puis l'autre.** Le mouvement va aller s'amplifiant avant de décélérer. Retour à l'immobilité. Goûter les sensations.

► Demi-lune

Monter le bras droit le long de l'oreille et étirer tout le côté droit très élastique dans la verticale (épaule basse), en respirant. Puis incliner le buste vers la gauche après avoir installé un bandha abdominal. Pousser doucement la hanche droite vers la droite pour dessiner une courbe harmonieuse de tout le côté droit. Laisser le corps respirer. L'autre côté.

► Danse du ventre

Les pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin, monter les bras, entrelacer les doigts et les placer derrière le rond de la tête, coudes vers l'avant, épaules basses loin des oreilles. Laisser les genoux glisser vers l'avant et sentir le poids du bassin suspendu tout en bas de la CV (comme un pendule). Dessiner des cercles dans l'espace avec le bassin sans faire bouger le haut du buste, les épaules et les bras qui restent bien fixés. Dans un sens puis dans l'autre.



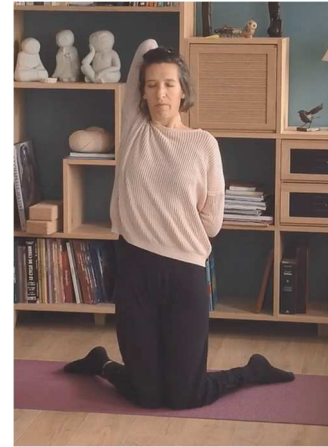
2/ TETE DE VACHE

Genoux et cuisses très serrés, **écarter largement les pieds vers les côtés.** Serrer les fessiers et installer un bandha abdominal. *En respiration constante*, porter un

bras en haut le long de l'oreille, l'autre en bas, les paumes des mains tournées vers l'arrière. Replier les coudes dans le dos. S'ajuster à ses possibilités. A chaque inspire, sentir le flanc s'étirer de la taille jusqu'au bout du coude. 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.



3/ PREPARATION AU PIGEON

Depuis le 4 pattes, repousser le sol avec les mains pour allonger une jambe en arrière. Placer le talon sous le périnée. Laisser le poids de la hanche agir et installer un léger bandha abdominal. Retourner les orteils de la jambe arrière et éloigner le talon en gardant le genou le plus près possible du sol pour ouvrir le pli de l'aîne. Redéposer le genou et le coup de pied avant de replier le genou pour se saisir du pied arrière (ou du bas du pantalon) et le ramener vers l'extérieur du fessier. *Plusieurs respirations conscientes* avant de changer de côté



4/ ARC (AVEC POUSSEE DU VENTRE)

Allongé sur le ventre, menton au sol, jambes écartées, plier les genoux en gardant le pubis au sol. Crocheter les chevilles avec les mains, tous les doigts du même côté. En inspirant (doucement et pas trop), **enfoncer le pubis dans le sol, comme si vous vouliez ouvrir les plis de l'aîne vers la terre**. Le bassin part en rétroversion, dans le prolongement les jambes se déplient vers l'arrière et vers le haut. Les cuisses se décollent puis le buste en dernier.

Rester *en suspension inspiratoire* (pour les anciens, ajouter une fine poussée du ventre). Quand vous avez besoin d'expirer, revenez doucement au sol.



5/ UDDIYANA BANDHA + PINCE GOKARNA DE FACE

Uddiyana bandha (allongé sur le dos, jambes repliées) : Expirer doucement en gardant la nuque large. Une fois installée la suspension expiratoire, inviter les côtes basses à s'écartier vers les côtés et vers le haut, le ventre est aspiré vers la colonne vertébrale en un mouvement circulaire qui part depuis le pubis et qui remonte jusque sous les côtes en allant caresser l'intérieur de la colonne et décompacter les vertèbres lombaires. **Comme si l'on feignait de faire une inspiration sans faire rentrer l'air**. Rester *poumons vides le temps qu'il est possible* sans violence. Qd c'est nécessaire relâcher le ventre puis inspirer.



Pince 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. Expirer librement, et, *en suspension expiratoire*, déplier cette jambe, puis relever la tête à sa rencontre, puis allonger l'autre jambe talon en avant, en cherchant l'extension des deux genoux. Relâcher la position quand la suspension expiratoire demande à être relevée. Prendre un temps de repos.

Puis : Uddiyana Bandha à nouveau avant d'explorer la pince de l'autre côté.



6/ PINCE LATÉRALE + GRANDE RESPIRATION EN DEMI-LOTUS

Depuis l'assise de l'élève, pivoter le torse face à la jambe étendue. Relever le genou autant que nécessaire et abaisser l'abdomen jusqu'à reposer sur la cuisse. Saisir le gros orteil avec son index, le pincer avec le pouce et l'index de l'autre main. 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 entraînant l'allonge de la jambe : le bassin et le buste en contact avec la cuisse couissent doucement vers l'avant et vers la terre. *Au bout de l'expiration, rester poumons vides le temps qu'il est confortable.* Avant de ressentir des résistances inutiles, redresser le buste en inspirant.

Puis, après un temps de répit, s'entreprendre dans une **grande respiration en demi-lotus**.

Même chose de l'autre côté



7/ GRENOUILLE + POISSON SUR LE VENTRE + TORSION JAMBES CROISEES

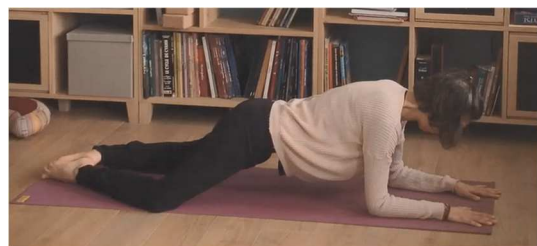
En respiration constante :

Grenouille : Depuis l'assise du diamant, garder les gros orteils joints tout en écartant les genoux. Puis mains au sol devant, avancer le buste vers le haut du tapis. Le bassin avance également - coccyx enroulé vers la terre - et se rapproche du sol. Maintenir le ventre tenu. Rester en respirant.

Poisson sur le ventre : étaler la jambe droite au sol en gardant la jambe gauche repliée. Taille et buste bien étirés, front sur les deux mains superposées, laisser le poids de la hanche agir en respirant.

Torsion : Puis revenir sur le dos jambes repliées. Décaler le bassin d'un demi-bassin vers la gauche et croiser la jambe gauche sur la jambe droite. Les bras placés en croix, laisser les genoux descendre vers le sol à droite. La nuque est longue et la tête pivote vers la gauche. Respirer tout le temps.

Même chose de l'autre côté



8 / EQUILIBRE (EN DEMI-LOTUS)

En respiration constante avec une tension volontaire de la musculature abdominale, déplacer lentement le poids du corps sur un pied avant de décoller l'autre pied. Trouver l'assise de l'équilibre. Deux possibilités au choix (respiration constante) :

a / **Soulever le genou en l'air jusqu'à la hauteur du bassin** (ou moins selon les possibilités) comme si un objet lourd était déposé dessus. Respirer en gardant le haut du corps et la tête détendus, bras relâchés.

b / En fixant une ligne verticale devant soi (par exemple un coin de mur), **replier la jambe en amenant le pied vers la main opposée de façon à pouvoir saisir le pied, puis laisser pendre la jambe comme si elle était inerte**. La hanche se libère totalement. Laisser monter le bras libre jusqu'en haut en se laissant guider par la ligne verticale. Le corps s'étire dans l'axe vertical.

Après avoir goûté aux sensations, pratiquer de l'autre côté.



Respirations alternées lentes debout

Les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, le poids du corps est réparti sur les deux plantes des pieds. Apprécier l'instant en restant dans une sensation globale, aligné sur l'axe vertical. Déplacer lentement le poids de votre corps sur le pied gauche, ce qui vous fait glisser latéralement comme un curseur. Sans vous déhancher, relâcher tout le côté droit (hanche, genou, cheville). Puis revenir au centre en appui équilibré sur les deux pieds avant de déplacer le poids du corps sur le pied droit, en relâchant tout le côté gauche. C'est une translation. Puis associer le souffle : longue expiration laisser s'enfoncer tout le côté gauche dans le sol, à travers le contact très tactile du pied bien étalé. Inspirer par le même côté (gauche) comme si vous aspiriez l'air depuis le sol à travers toute la plante du pied jusqu'en haut. Pendant la suspension de souffle, très lentement, déplacer le poids du corps vers le pied droit qui s'étale, relâcher le côté gauche et se laisser expirer tout le long du côté droit par la plante du pied. Reprendre aussitôt son air à droite, suspension poumon plein, déplacement du poids, expiration à gauche, etc. C'est la respiration alternée lente : expiration et inspiration par le même pied, et changement de côté.

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.