



## Pratique de yoga – *le soir, se poser et s'apaiser*

### 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 moment. S'ACCUEILLIR tel que l'on est.**

### Etude respiratoire

#### 1/ CHATS + CHIEN TETE EN BAS

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 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. En gardant la hauteur du bassin, ramener les talons vers le sol.

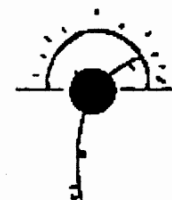
#### 2/ SALUTATIONS AU SOLEIL (optionnel)

Faire 4 saluts au soleil, commencez le 1er petit, puis les faire de plus en plus grands.

Voir Fiche dédiée

#### 3/ 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.



#### 4/ 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.



#### 5/ DEMI-PONT + 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, soulever lentement le bassin le plus haut possible et placer les mains en support pour obtenir une courbe stable.



**Table** : allongé sur le dos, cuisses sur le ventre, tendre les 2 bras verticaux et toniques, les épaules poussent 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.



#### 6/ POSTURE ACCROUPIE + DOUBLE GOKARNA

**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. Respirer en remontant délicatement le plancher pelvien sur chaque expiration.



**Pince en double gokarna** : poser les fessiers au sol puis le dos, genoux remontés vers les épaules et écartés. Venir attraper les gros orteils (ou les mollets) et déplier progressivement les jambes en poussant les talons vers le plafond. Rester en respirant tout le temps aussi longtemps que confortable.



#### 7/ POISSON RENVERSE

Allongé sur le dos, jambes détendues, bras le long du corps, avant-bras verticaux. Pousser fortement les coudes dans le sol, la tête glisse sur le sol sans se soulever, le thorax s'ouvre vers le ciel. Les mains peuvent être posées sur l'abdomen. *Respirer normalement* dans cette posture.



Remplacement possible : poisson hémicorps ou en tailleur/débutant

#### 8/ YOGA MUDRA DIAMANT

Genoux ouverts, assis sur les talons, les poings fermés déposés au niveau des plis de l'aîne. Inspirer et descendre le buste en gardant le dos droit. Quand le front se pose au sol, expirer doucement et rester en *suspension expiratoire*. Abandonner toutes tensions. Quand on a envie d'inspirer, remonter lentement.



### 9/ **TORSION MATSYENDRA** (optionnel)

S'asseoir et fléchir les deux jambes devant soi : les pieds sont à plat, les genoux remontés. Coucher alors une cuisse au sol, jambe toujours fléchie, et la placer sous l'arche de l'autre, qui restera comme dans la position initiale. Faire pivoter le buste depuis la taille qui vient alors contre la face interne de la cuisse relevée. Appuyer le coude du bras en avant contre la face externe du genou. Passer l'autre bras en arrière, en enveloppant la taille. On peut déplier le bras en avant et prendre le pied. En *respiration constante*, stabiliser la position en gardant la taille allongée. Avant de ressentir des tensions parasites, relâcher la posture, et la réinstaller dans le sens opposé.



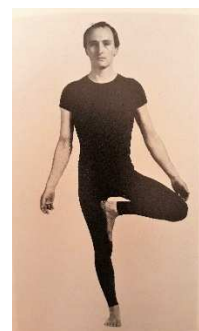
### 10/ **DEMI-CHANDELLE EN DECLIVE** (optionnel)

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. 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.



### 11/ **ARBRE** (optionnel)

En respiration constante avec une tension volontaire de la musculature abdominale, trouver l'assise de l'équilibre. Garder l'ensemble du corps libre de toute contraction fixe. Le pied reste en l'air ou se place sur la cuisse opposée. Les bras peuvent rester le long du corps, on peut également joindre les mains devant la poitrine ou au-dessus de la tête. Garder la position en *respiration constante* en éliminant tout raidissement.



### **Respirations alternées lentes**

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.

### **Silence**

« *Regarde le soir*

*Comme si le jour y devait mourir ;*

*Et le matin comme si toute chose y naissait.*

*Que ta vision*

*Soit à chaque instant nouvelle.*

*Le sage est celui qui s'étonne de tout ».*

André Gide – Les nourritures terrestres

