



Pratique de yoga – *s'accorder de l'attention*

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 ».

2ème 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.

3ème 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/ ROUES + ROULEAUX + CHIEN TETE EN BAS

Roues : depuis le 4 pattes, laisser glisser la colonne vertébrale vers l'arrière. En inspirant, enrouler le coccyx vers le sol et glisser vers l'avant jusqu'à la hauteur des mains en faisant le gros dos ; en expirant plonger avec le menton vers le sol en pliant les coudes et reculer en creusant le dos. Ajuster le mouvement à votre souffle.

Pause en posture de repli

Rouleaux : depuis l'assise sur les talons genoux écartés, front déposé au sol et bras étirés vers l'avant, glisser vers l'avant en frôlant le sol, tout en déroulant le menton jusqu'à ce qu'il se trouve entre les mains. Là, prendre appui sur vos mains pour déplier les bras pendant que le dos s'arrondit et recule depuis le coccyx jusqu'au sommet de la



tête, le bassin rejoint les talons. Laisser s'enchaîner les rouleaux en ajustant le mouvement à votre souffle.

Pause en posture de repli

Chien tête en bas : depuis le 4 pattes, repousser le sol avec la paume des mains, tendre les bras et en gardant les jambes pliées monter le bassin vers le plafond. Le dos s'allonge, la poitrine s'ouvre. Les talons descendent vers le sol alors que les talons coulent vers la terre.



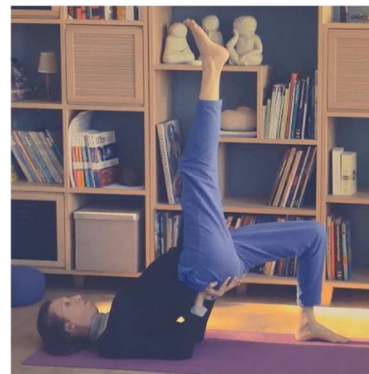
3/ ARC

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/ DEMI-PONT A UNE JAMBE LEVEE

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 placez les mains en support pour obtenir une courbe stable. Décoller un pied puis ramener la cuisse vers le ventre avant d'étendre la jambe vers le plafond. S'équilibrer dans ses appuis et demeurer *en respiration constante*. Ramener la cuisse vers le ventre avant de redéposer le pied au sol. Prendre un temps de repos puis soulever l'autre jambe



5/ PREPARATION + DOUBLE GOKARNA

Préparation (bébé heureux) : Allongé sur le dos, replier les jambes contre le buste. Ouvrir les genoux et les inviter à se rapprocher des aisselles. Les bras passent à l'intérieur des tibias et les mains saisissent les bords externes des pieds. Pousser les talons vers le plafond pour placer les jambes perpendiculaires au sol et laisser les genoux se rapprocher du sol, entraînés par le poids des bras. *Respiration constante*



Pince en double gokarna : 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.



6/ 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

7/ TORSION PRIMAIRE

Sur le flanc, rectiligne de la tête au talon, les deux bras étendus perpendiculairement devant soi, mains jointes. Replier la jambe qui ne touche pas le sol et faire volontairement rencontrer le genou et le tapis. Bien placer le bassin. Ouvrir lentement le bras supérieur qui retombe et entraîne l'épaule en direction du sol. *Respiration libre*. Revenir avant d'explorer la torsion de l'autre côté.



8/ TRIANGLE LATERAL

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, allonger le bras vers le côté et laisser le buste s'incliner. En expirant, placer la main sur le tibia et étirer l'autre bras vers le plafond. ***Rester en suspension expiratoire.*** La nuque est allongée. La juste extension latérale ne doit pas être pénible mais bien dosée. Relâcher la position lorsque vous avez envie d'inspirer et avant que la posture ne 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

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.

