



Pratique de yoga – *s’ancrer et s’élancer*

Trêve respiratoire entre chaque posture

Entre chaque posture (ou groupe de postures), yeux fermés, respecter une écoute respiratoire en 3 temps :

1^{er} 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/ PULSIONS DE DIAPHRAGME (x 3) + PUPITRE + TABLE

Pulsions : Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol. Inspirer et expirer librement sans excès (*suspension expiratoire* confortable). Pulser alors la masse abdominale en pointant et rentrant le ventre dans une succession de battements souples. Pause.

Pupitre : Rassembler les pieds et les genoux, les bras se soulèvent et se placent derrière la tête, les mains s’entrelacent pouces croisés, index pointés. Etirer les bras le long du sol et allonger la nuque. En gardant l’étirement des bras, enrroulez le coccyx vers l’avant et vers le nombril et décoller la colonne jusqu’aux épaules. Alors les bras reviennent vers l’avant et se redéposent au sol. Enrouler le bassin encore un peu plus haut et accueillir le va-et-vient du souffle. Revenir vertèbre après vertèbre. Pause.

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 QUI ONDULENT + EQUILIBRE

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, avec le souffle, faire onduler la colonne depuis la pointe du coccyx jusqu’au sommet de la tête, plusieurs fois :

► **Le temps de l’expiration**, le coccyx pointe vers la terre et **le dos se bombe vertèbre après vertèbre de bas en haut** : le bas du dos s’arrondit en allant vers le haut et vers l’arrière, dans la continuité le milieu du dos s’arrondit puis le haut du dos va aller vers l’avant et vers le haut, au dernier moment, la tête tombe entre les deux mains. Suspension expiratoire légère,

► **Le temps de l’inspiration**, le coccyx se redresse vers le ciel et **le dos se creuse vertèbre après vertèbre de bas en haut** : la taille se



creuse, la poitrine s'ouvre vers le tapis, le sommet de la tête s'élanche vers le plafond. Suspension inspiratoire légère.

Pause à 4 pattes. Laisser infuser.

Equilibre : installer un bandha abdominal, retrousser les orteils du pied gauche et les faire glisser vers l'arrière jusqu'à l'extension complète de la jambe qui se soulève pour se placer parallèle au sol (talon pousse vers l'arrière), doucement décoller la main droite et étirer le bras droit vers l'avant collé à l'oreille. **Vivre cette ligne, étirée, élastique, en respirant tout le temps.** Reposer avant de pratiquer de l'autre côté.



3/ ENCHAÎNEMENT CHAT DOS ROND – COBRA – CHIEN

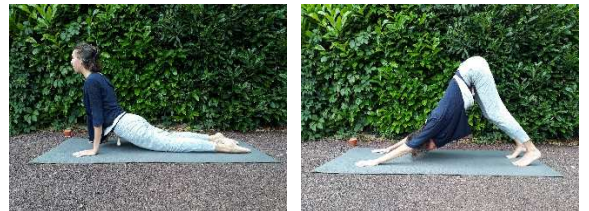
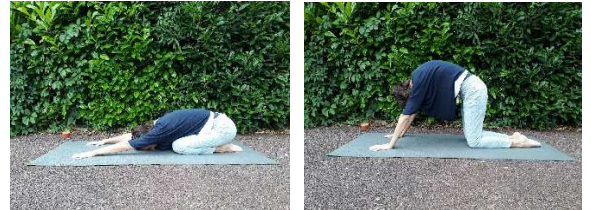
TÊTE EN BAS

Depuis l'assise sur les talons, ventre contre cuisses, bras étirés vers l'avant sur le tapis :

Expiration : laisser les genoux s'enfoncer dans le sol et monter dans le **chat dos rond** ; continuer d'avancer le bassin (coccyx vers le sol) en freinant avec les bras,

Inspiration : la poitrine s'ouvre entre les deux bras (épaules vers le bas et vers l'arrière), la tête se redresse vers le ciel => **Cobra**

Expiration : la tête tombe vers le sol, les bras s'enfoncent dans le sol, l'espace entre les omoplates s'ouvre vers le ciel, décoller les genoux et emmener les ischions vers le haut et vers l'arrière pour allonger le dos (épaules ouvertes) => **chien tête en bas**. Rester quelques respirations avant de revenir en assise sur les talons et de reprendre l'enchaînement. **Conscience de l'axe vertébral qui s'enroule, se déroule, s'allonge...**



4/ ARC

Préparation pour allonger le dos avant la posture : allongé sur le ventre, jambes écartées confortablement, les mains placées sous les épaules repoussent le sol tout en cherchant à étirer le tapis vers le bas : comme un escargot qui sort la tête de sa coquille, le buste s'extrait du bassin. Respirer dans cette sensation puis redéposer le buste ainsi agrandi. Une fois le corps tranquilisé et disponible, aller dans la :

Posture de l'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.



5/ DEMI-PONT A UNE JAMBE LEVEE + GOKARNA DE FACE + GRANDE RESPIRATION EN DEMI-LOTUS

Demi-pont à une jambe levée

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. **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 et, en gardant la jambe en l'air, redéposer les vertèbres au sol les unes après les autres. Puis aller dans la :

Gokarna de face

Le bassin redéposé au sol, se saisir à deux mains du gros orteils (ou du mollet) de 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 aller dans une :



Grande respiration en demi-lotus

Replier la jambe qui s'est allongée au sol dans la posture précédente et poser l'autre cheville sur la cuisse (plus ou moins vers le haut de la cuisse selon les possibilités de chacun). Prendre le temps de loger le pied, à l'aide des mains et de maintenir le genou replié qui ne devrait pas se rabattre. Une grande respiration avec ses deux suspensions comptées (4-16-8-16) se placera dans ce demi-lotus allongé. (Pour les anciens, il est possible de redresser la jambe verticalement comme sur l'image)



Reprendre ces trois propositions de l'autre côté.

6/ POISSON HEMI-CORPS

En allonge sur le dos, 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.

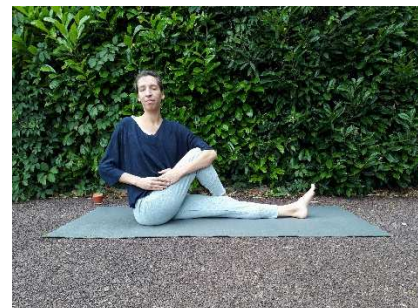


7/ DEMI-TORSION VERTEBRALE

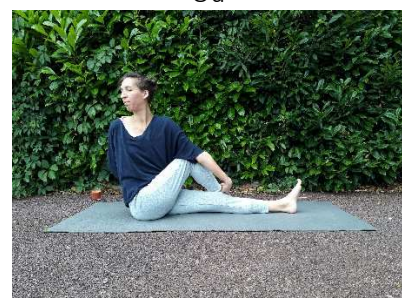
S'asseoir les jambes tendues devant soi (sur l'avant des ischions), les bras dans le dos qui repoussent le sol pour soutenir l'élanement de l'axe. Sentir le poids du bassin déposé sur le sol. Placer le pied droit à plat sur le tapis à l'extérieur du mollet gauche. **Le ventre suivi de tout le buste, se glisse vers la droite contre la jambe dressée, dans un mouvement d'élongation.** Deux possibilités :

- a. Enlacer le genou droit avec l'intérieur du coude gauche et tourner la poitrine, la tête et les yeux vers la droite, la main gauche recouvre la main droite, OU
- b. Accentuer la torsion jusqu'à ce que l'épaule gauche dépasse le genou droit, placer le coude gauche contre l'extérieur du genou droit et éventuellement le bras gauche contre l'extérieur de la jambe droite (la main droite peut rester au sol ou s'enrouler dans le dos).

Laisser se régulariser le cycle respiratoire. Le buste s'allonge avec le souffle, les deux ischions et la plante du pied droit recouvrent



Ou



le sol. Au bout d'un moment, laisser le corps revenir de lui-même. Prendre le temps de sentir les réactions avant de faire l'autre côté.

8/ ETIREMENT DU COTE + ETIREMENT AVEC PIEDS

ECARTES

Etirement du côté : pieds largement ouverts et parallèles (ajuster en fonction des possibilités), placer les deux mains sur les hanches et tourner les deux jambes vers la droite (pied droit à 90°, pied gauche à 45°), pivoter les hanches, la poitrine, les épaules. Les deux hanches sont alignées, de face et à la même hauteur. En gardant l'allonge de tout le buste, se pencher vers l'avant et poser le bout des doigts au sol ou sur des supports. Vivre l'élanement de l'axe depuis le sommet du triangle des jambes. Quelques respirations en conscience puis redresser le buste avec la puissance des jambes

Etirement avec pieds écartés : replacer les deux pieds parallèles et ramener le bassin, le buste et la tête de face. Le buste est très allongé depuis l'enracinement des pieds qui se fondent dans le sol et l'ancre du bassin, il bascule lentement vers l'avant : bout des doigts au sol ou mains sur les cuisses, conscience dans le dos qui s'étale. Quelques respirations puis redresser le buste avec la puissance des jambes

Etirement de l'autre côté : placer les deux mains sur les hanches et tourner les deux jambes vers la gauche (pied gauche à 90°, pied droit à 45°), pivoter les hanches, la poitrine, les épaules. Explorer l'étirement de ce côté.



9/ ARBRE

Debout, déplacer lentement le poids sur le pied droit. Placer la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite (ou du mollet droit). Laisser monter les bras jusqu'à la verticale du corps. Les poignets se croisent et les paumes se joignent. Le corps règle le souffle et s'étire. Revenir lentement sans quitter la sensation et goûter quelques instants les résonances avant d'explorer l'autre côté.



Respirations alternées de fin de leçon

L'assise, portée par la verticalité, accueille les respirations 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.