

COURS DE YOGA IV

Je vous propose une séance ayant comme thème principal **BHEKASANA**, la posture de la Grenouille à plat ventre.

Cette posture se placera presque en fin de séance après avoir pris le temps de préparer le corps à l'ouverture des hanches, contrariée souvent par nos positionnements corporels, notre sédentarité.

Commencez comme habituellement par vous étendre au sol, vous étirer et vous installer en Shavasana, posture de détente initiale, passage de la vie professionnelle, sociale extériorisée à une disposition introspective.

Posture de « relaxation » par excellence.

Expérience de parfaite immobilité et de vigilance afin de créer les conditions d'abandon et de non-faire.

Il s'agit donc de la position de changement d'état ou de passage, un « Temps mort » entre deux actions, elle permet d'intégrer un nouvel état d'esprit.

Puis conscience de votre souffle à l'entrée des narines qui va et vient, calme, régulier, le temps qui vous convient.

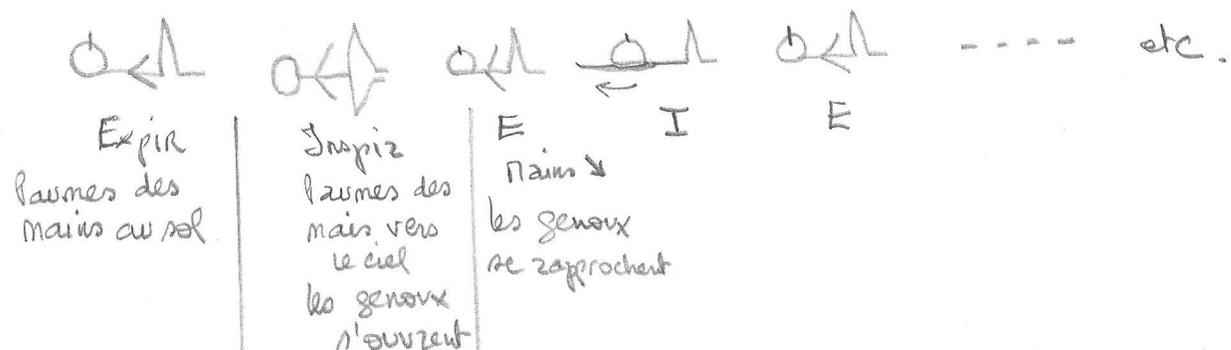
Concentration sur votre **respiration abdominale** : Commencez par expirer, l'abdomen tout doucement s'abaisse. Inspirez, il se relâche.

Laissez votre respiration s'allonger de façon progressive.



ENCHAINEMENT AU SOL

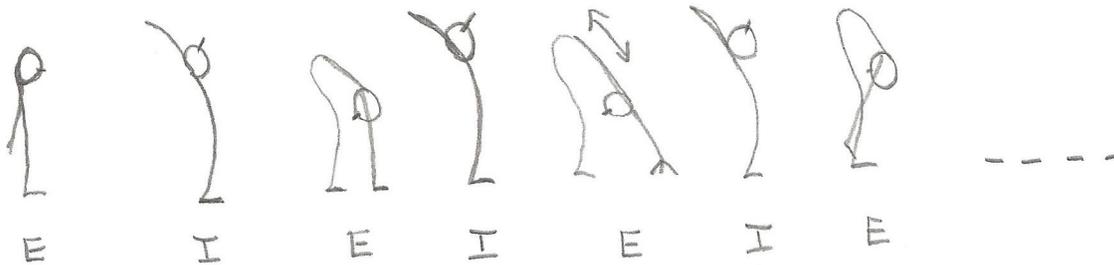
Assouplissement et étirement de tout le corps, synchronisé à la respiration :



ENCHAINEMENT DEBOUT

Même base que le cours III avec 2 positions de bras supplémentaires en flexion avant. Prenez le temps de détailler chaque extension, chaque flexion. La respiration, ample, calme, profonde, régulière porte tous vos gestes, de plus en plus fluides.

Toujours quelques minutes en SAMASTHITI (Zoom de la posture dans cours précédent) pour vous rassembler, vous recentrer.



POSTURE D'EQUILIBRE

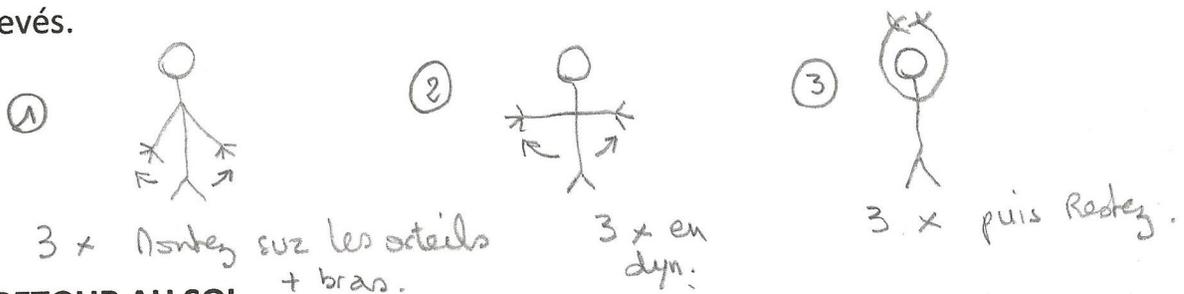
TADASANA (Le Palmier)

Proposition de 3 hauteurs de bras différentes, en fonction de vos épaules

En dynamique, 3 respirations sur chaque hauteur de bras et **ensuite en statique** 6 respirations profondes avec position des bras qui vous convient le mieux.

N'oubliez pas l'importance de la stabilité de votre regard, l'importance de la respiration sans saccade.

Elle se prend à partir de Samasthiti, corps bien aligné, jambes parallèles, les talons se rapprocheront, veillez à garder les épaules basses même les bras levés.



RETOUR AU SOL

UPAVISHTA KONASANA (Posture de l'angle assis)

Posture symbolisant la force, la solidité, l'engagement dans l'action.

La posture finale, lorsque le buste se rapproche du sol, incarne l'humilité, attitude de lâcher prise.

3 propositions à ajuster en fonction de vos possibilités (prudence si lombalgies, sciatiques).

- Jambes écartées à 90° tendues, pieds flex, étirez les ischions vers l'arrière, dos droit, nuque longue, épaules basses.

A chaque Inspir, repousser le sol avec votre bassin, en même temps tête vers le haut, nuque étirée, la poitrine s'ouvre, le dos s'allonge. A chaque Expir, serrez la sangle abdominale, le dos s'étire toujours, le buste s'incline + ou -



BEKHASANA (Posture de la Grenouille à plat ventre)

Nous pouvons observer 4 temps dans une posture :

- Le temps de s'y préparer et de s'y installer.
- Le temps de la laisser s'épanouir dans notre présence silencieuse.
- Le temps d'en revenir.
- Le temps de la laisser infuser (l'accueil de ce qui se présente : Tout le corps a été mis intensément en mouvement, et il lui faut un certain temps pour en intégrer les effets et se ré-harmoniser).

ZOOM sur la posture :

Cette posture :

- mobilise le bassin, souplesse des hanches, des aines, des adducteurs (intérieurs des cuisses), flexibilité et tonicité des jambes et des cuisses (quadriceps).
- développe l'Energie vitale
- libère les tensions dans cette zone
- améliore le fonctionnement du système digestif

Contre-indiqué en cas de maux de dos, hernie, douleurs dans articulations des jambes/genoux, gênes ou douleurs abdominales.

Les grenouilles ont de longues pattes musclées. Pour avancer, elles replient les pattes arrières, puis sautent ou plongent grâce à la puissante force de détente de leurs membres inférieurs.

Symbolique de la posture :

En raison de sa métamorphose de têtard en grenouille, cette posture symbolise notre énergie vitale dans l'abdomen, l'Énergie de transformation, le renouveau, le caractère éphémère de la vie, notre capacité à évoluer, à changer.

Et selon le poète François Cheng, elle est « Fille de l'air et fille de l'onde : Vivant emblème de toutes les libertés ».

Prise de la posture :

En quadrupédie (4 pattes), quelques profondes respirations.

Placez éventuellement une couverture dans la largeur du tapis sous vos genoux.

Puis éloignez au maximum les genoux l'un de l'autre sur les côtés, sans bouger vos pieds, les gros orteils joints.

Penchez le haut du corps en avant, en déposant vos avant-bras au sol, parallèles entre eux. **Restez dans cette position si problème au niveau du dos, de l'abdomen ou en cas de grossesse avancée.**

Sinon laissez glisser vos mains devant vous, jusqu'à ce que votre poitrine touche le sol. Les tibias se lèvent, les gros orteils toujours joints.

Prenez le temps de plusieurs respirations, tout en essayant de basculer le bassin vers le bas et vers l'avant, sans cambrer le dos.

Si vous voulez aller plus loin, et **sans soulever le bassin**, laissez descendre vos tibias et pieds vers le sol, les orteils toujours joints !!!

Installez-vous dans la posture pour plusieurs respirations.

A chaque Inspir, la poitrine s'ouvre, se détend. A chaque Expir, conscience de l'abdomen, et du pubis qui se fond dans le sol.

Choisissez votre moment pour sortir tout doucement de la posture, vos jambes sont au sol, légèrement écartées, pieds relâchés, bras détendus.

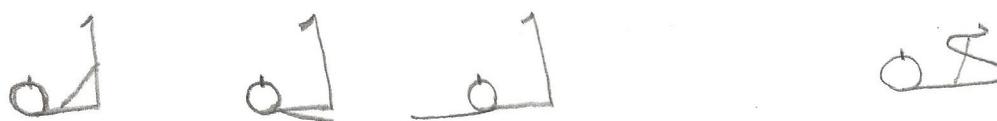
ABANDONNER LA POSTURE A LA MOINDRE DOULEUR ET RELAXEZ VOUS SUR LE VENTRE



ALLONGE SUR LE DOS

Supta Dandasana (Posture du bâton couché)

3 propositions pour les bras :



Puis les genoux se fléchissent, cuisses sur l'abdomen.

Détente dans l'accueil de vos sensations.

RELAXATION

Installez-vous le plus confortablement possible sur le dos (Prévoyez coussins pour sous la tête ou sous les genoux, couverture).

Ressentez tout le poids de votre corps sur le sol et la sensation du sol qui vous porte, laissez-vous aller.

Portez votre attention dans votre abdomen, lieu de calme, et concentration sur le souffle à l'entrée des narines.

A chaque Inspir, l'abdomen se soulève à peine, à chaque Expir il se relâche avec une grande détente tout autour du nombril, et dans tout le volume abdominal, imaginez le saut de la grenouille dans l'étang, et les cercles qui se forment tout autour en s'élargissant.

Puis oubliez le rythme, l'inspir, l'expir. Laissez-vous être.

Très belle pratique !

行 籜 濯 香 流 蝦 龜 跳 躍 其 樂 悠 生 東 園

