

Coucou les filles, voici quelques postures pour vous mettre en forme pour la journée !

- Etirer vous bien, soupirer, bailler, puis quelques minutes allongé sur le dos, jambes tendues ou fléchies, ressentir tout le corps sur le sol, des pieds jusqu'à la tête, respiration naturelle PAR LE NEZ ;)
- Ensuite les mains sur l'abdomen, conscience de votre respiration abdominale, calme, lente, régulière.



- Assouplissement des épaules, du diaphragme et amélioration de notre capacité respiratoire :

Jambes pliées, pieds bien à plat, parallèles, ouverture des bras par les côtés, former un cercle tout autour de vous en frôlant le sol, à l'inspiration. Revenir au sol par le haut les deux bras parallèles à l'expiration en rentrant tout doucement l'abdomen.



- Assouplissement, étirement de l'arrière des jambes, dos bien à plat, aligné, nuque longue :

Les genoux sur la poitrine, déplier lentement une jambe après l'autre à l'inspir, pied flex, replier la jambe à l'expir.



- Assouplissement des hanches et du bassin :

Mains sur chaque genou, cercles avec les genoux vers l'extérieur à l'inspir et ils se rejoignent et se rapprochent de l'abdomen à l'expir.



- A genoux, en fente avant, le dos bien étiré, nuque longue, mains en appui sur la cuisse.

A chaque expir, on rentre tout doucement l'abdomen, on décambre. A chaque expir on se grandit, la poitrine s'ouvre, épaules basses.



- Sur le ventre, posture du sphinx, pour tonifier le dos et étirer tout l'avant du buste :

Jambes écartées largeur du bassin, talons rapprochés, pubis presse contre le sol, avant-bras parallèles écartés un peu plus que largeur d'épaules, coudes placés plus haut que la ligne des épaules, nuque longue.

A l'inspir, la tête et la poitrine se redressent, on tracte avec les avant-bras vers le bas, tout le dos s'étire, la poitrine s'ouvre, nuque longue, on ajuste sa hauteur. A l'expir, on rentre tout doucement l'abdomen. On s'ajuste au mieux pour tenir 6/8 respirations.



- Retour, à 4 pattes, posture de l'enfant, pour détendre le dos.



- En assise, jambes parallèles fléchies devant soi, pieds fléchis. Tout le buste est collé contre les cuisses. Placer les mains à l'extérieur des chevilles et tracter pour redresser tout le dos nuque longue, impératif abdomen sur cuisses.



- Allongé au sol :

Petit poisson, mains croisées sous la tête ou sur abdomen, plantes de pieds l'une contre l'autre.

A chaque expiration, presser les plantes de pieds l'une contre l'autre, rentrer l'abdomen. A l'inspir, relâcher l'abdomen et inspirer dans toute la poitrine, de façon calme, lente et régulière, quelques respirations.



- Détente au sol dans une position confortable.

Belle séance !!

Bisous.

COURS YOGA II

Nous nous attarderons sur la détente au début de la séance

Se déposer :

Allongé sur le dos en position neutre, tête, bras et jambes dans l'axe du tronc, de façon à ce que tous les muscles puissent se relâcher, vous vous trouvez en **SHAVASANA**.

Cette posture peut sembler très simple. Elle consiste à être allongé, complètement immobile sur le dos, ce n'est pas la même chose qu'être affalé devant la télé ou somnoler sur son canapé (c'est pas mal non plus !!)

Ce qui diffère, c'est votre degré de vigilance. Au lieu de laisser vagabonder vos pensées comme habituellement, de rêvasser, peut-être de planer un peu, ici vous devez maintenir votre attention fixée sur le corps totalement immobile.

Cette neutralité du corps vous permet d'explorer des perceptions plus fines, une fois que les premières perceptions se sont estompées.

Par ex, vous sentirez vos paupières closes qui recouvrent vos yeux, laissez-les devenir aussi légères que deux pétales de rose. Laissez vos globes oculaires se déposer au fond de leur cavité. Que voyez-vous ? Y a-t-il une obscurité, une clarté, un mouvement, un changement ? N'intervenez pas, restez simplement témoin de ce qui se passe.

Votre front s'étale vers le haut et vers les côtés jusqu'à la racine de vos cheveux. Vous pouvez évoquer un rayon de soleil qui vient caresser votre visage. Vous sentez vos pommettes qui s'élargissent.

Laisser se détendre l'articulation des mâchoires, la langue est déposée vers le bas, les lèvres détendues, la gorge et les clavicules complètement relâchées.

Ensuite, porter votre attention sur le passage de l'air au travers des narines, qui va et vient, naturel, libre, sans aucun contrôle.

Lorsque vous en aurez envie, laissez se soulever les bras et en inspirant amenez-les derrière la tête pour vous étirer à travers tout votre corps.

Mouvement respiratoire :

Baillez si cela se présente, puis en repliant les coudes à angle droit, amenez vos bras dans la position du chandelier, coudes à la hauteur des épaules et avant-bras déposés de chaque côté de la tête, paumes tournées vers le haut.

Jambes tendues, les replier si sensibilité dans le bas du dos.

Inspirez profondément, puis en **expirant longuement**, les avant-bras se lèvent, vous pivotez sur vos coudes qui restent posés, jusqu'à ce que vos avant-bras se retrouvent vers le sol, de chaque côté du thorax paumes vers le bas. Vos épaules se sont enroulées, vos omoplates se sont écartées.

En **inspirant profondément**, vous revenez en sens inverse, toujours en pivotant sur vos coudes, les avant-bras se lèvent et retournent vers l'arrière, dos des mains au sol, votre cage thoracique s'est déployée.

IMPORTANCE DE LA QUALITE DU SOUFFLE : AMPLITUDE, LENTEUR, REGULARITE (à installer aussi dans toutes les postures)



Continuez ainsi, tranquillement, au rythme de votre respiration.

DVI PADA PITAM (la table à 2 pieds) :

Assouplissement et étirement des épaules, du dos, ouverture des hanches, tonicité des fessiers :



En assise :

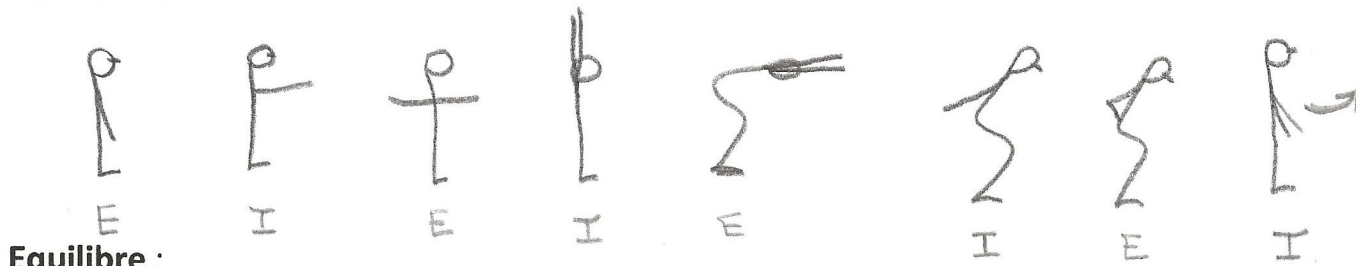
Dos bien droit, position très confortable des jambes :

Croisez vos doigts, bras devant vous, montez vos bras + ou – tendus au-dessus de votre tête (INSPIR), puis descendez les mains jusqu'à la nuque (EXPIR), toujours doigts croisés, retournez les paumes de mains vers le haut, montez les bras (INSPIR), et décroisez, les bras redescendent par les côtés (EXPIR). 6 fois.

Puis vous resterez quelques respirations, les bras à l'horizontale, poignets flex, bout des doigts vers le haut. A chaque expir, les bras se tendent un peu plus.

En position debout :

Enchaînement :



Equilibre :

Rappel des effets bénéfiques des postures d'équilibre :

- Energie pour ce que l'on doit faire.
- Amélioration de la coordination des mouvements entre les différentes parties du corps.
- Fixité du regard donc concentration sur un point, ce qui permet au mental de se fixer et de se calmer.
- Plus de maîtrise de soi.
- Diminution du stress et de l'anxiété.

Je vous en propose un simple, mais pas pour autant facile :

6 respirations sur une jambe, 6 sur l'autre.



Torsion en assise :

A partir de **UPAVISHTA KONASANA**, mais oui vous connaissez ;) la posture de l'angle assis, dos bien droit, étirez vos muscles fessiers vers l'arrière et l'extérieur, pieds flex. Posture qui symbolise la solidité, la force, la stabilité.



6 fois en dynamique.

Puis vous resterez 6 respirations d'un côté, 6 respirations de l'autre.

Veillez à maintenir votre dos bien droit, étiré, épaules alignées, poitrine ouverte, une main à l'arrière qui repousse le sol, l'autre devant qui le tracte.

Retour en **DANDASANA** (posture du bâton), dos bien droit, les jambes parallèles devant vous, pieds flex, mains qui tractent sur les cuisses.



Posture d'appui :

ADHO MUKHA SHVANASANA (Posture du chien tête en bas)

Elle développe la force, la tonicité, gainage du corps, encrage, étirement.

Attention aux épaules et poignets sensibles, si pb d'arythmie cardiaque ou hypertension.

A partir de la position à 4 pattes, pousser les mains bien à plat vers l'avant pour faire monter et reculer le bassin, les genoux se lèvent, les **jambes vont + ou – se tendre, le dos doit rester plat +++ , étiré, épaules basses, nuque étirée.**

Vous pouvez commencer quelques fois en dynamique, pour bien vous installer dans la posture et ensuite tenir 6/8 respirations.



Retour dans **ANTARASANA** (Posture d'intériorité) pour l'accueil de vos sensations et des effets de la posture précédente.



Retour allongé sur le dos :

Jambes fléchies, quelques mouvements des genoux de droite à gauche, la tête roule le plus lentement possible dans le sens opposé des genoux. Respiration lente et régulière.



RELAXATION

Concentration sur le souffle : Inspiration des pieds, avec votre attention, vous remonter dans tout le volume de votre corps jusqu'au sommet de la tête.

Expirez du sommet de la tête vers les pieds en vous relâchant de mieux en mieux.

Puis cessez tout contrôle du souffle et accueillez tout ce qui se présente, sans chercher quoique ce soit.

Belle pratique !!!

COURS DE YOGA III

Après vous être étiré, soupirez, baillez, tout ce qui vous fait du bien.

Afin de mieux apprécier cette détente et ce relâchement de vos muscles, pratiquez une contraction de tout votre corps :

En position allongée, corps bien aligné, jambes rapprochées, parallèles, pieds flex, bras tendus, mains déposées sur chaque cuisse.

A la prochaine Expir, rentrez bien l'abdomen, tonicité de la sangle abdominale.

Soulevez ensuite la tête, la nuque, les mains glissent un peu plus vers les genoux.

Tenez quelques respirations, à chaque Expir, rentrez un peu plus le ventre. A chaque Inspir, malgré la contraction détendez bien dans la poitrine sans sortir le ventre.

Puis relâchez et appréciez la détente, le relâchement de tous vos muscles, laissez la tête aller de droite à gauche, mâchoires desserrées.



EVEIL DU CORPS

SUR LE DOS : Enchaînement avec étirement, assouplissement du dos, des bras, épaules, jambes :



DEBOUT

Zoom sur la posture

SAMASTHITI

Posture un peu analogue à la posture de Shavasana du cours précédent, mais debout.

Elle signifie « se tenir debout de façon équilibrée ». Posture de l'unité.

Temps de recentrage, appel vers le ciel de notre corps qui se redresse avec aisance.

C'est se tenir de façon égale sur le plan physique, mais également sur le plan énergétique, psychique, émotionnel....C'est faire face.

Se placer debout, les deux pieds parallèles entre eux. Ressentir la verticalité. Les mains jointes devant la poitrine ou bien les bras le long du corps, paumes de mains ouvertes. Tout le corps s'aligne des pieds jusqu'au sommet de la tête.

Temps d'observation, d'immobilité, de silence.

Ce temps où l'on se met en recul, perception du parfait équilibre.

Etat de témoin sans jugement, acceptation de ce qui est, d'insatisfaction ou de joie et de soulagement si tout s'imbrique et que les choses sont telles que l'on voulait qu'elles soient.

ECHAUFFEMENT DEBOUT

A partir de **SAMASTHITI**, mains jointes, laissez vos bras monter, s'évaser, regard vers le ciel, nuque étirée, épaules basses, poitrine en ouverture, sangle abdominale tenue, ne cambrez pas.

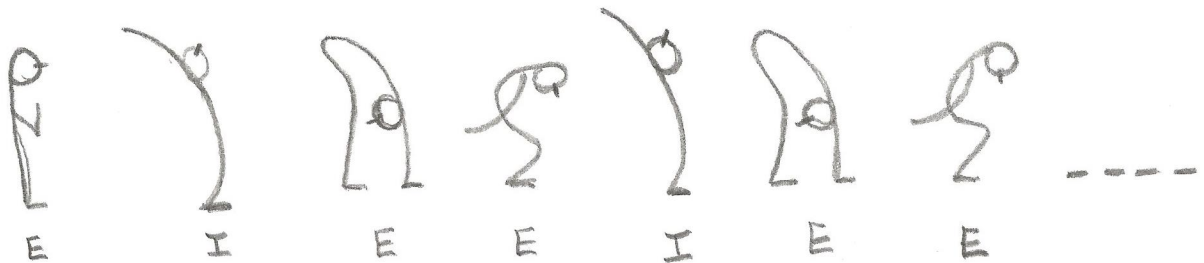
Puis les mains se rejoignent, pliez les coudes, puis flexion avant, dos plat, genoux légèrement pliés, relâchez tout votre buste en avant, abdomen sur les cuisses, dos bien plat, les mains arrivent au sol plus ou moins à plat et repoussent le sol pour essayer de tendre un peu plus les jambes, sans arrondir le dos.

Pour vous redressez, fléchissez à nouveau un peu plus les genoux, les bras s'étirent à l'arrière et vous entraînent à nouveau vers l'avant et élan vers le haut.

Enchaînez plusieurs fois en laissant le souffle porter le mouvement.

Descendez sur l'Expir en rentrant le ventre, remontez sur l'Inspir, jusqu'à ce que votre geste soit aisé, ample et fluide. Continuez jusqu'à ce que ce mouvement ne soit plus agréable.

N'allez pas trop vite, portez votre attention sur chaque geste, chaque respiration....



POSTURE D'EQUILIBRE

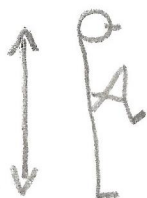
Retour au calme en Samasthiti.

Puis le poids du corps se déplace sur une jambe, sans vous déhancher.

Pliez l'autre jambe, montez le genou, croisez vos doigts en haut du tibia, le genou repousse les mains, dos droit, imaginez un objet en équilibre sur votre tête, le regard stable au sol devant vous ou à l'horizon. Respiration calme, régulière.

Alternez une jambe après l'autre, Inspir la jambe se lève, Expir elle se dépose.

Plusieurs fois, puis vous resterez 4 à 6 respirations sur une jambe et idem sur l'autre.



POSTURE DE TORSION DEBOUT

UTTHITA TRIKONASANA (Posture de l'étirement intense, debout vers le haut en triangle)

Dans cette posture, une main est à terre, l'autre + ou – vers le ciel, les deux reliés par l'être humain dans l'espace du cœur. Symbole du lien entre le matériel et le spirituel.

Jambes écartées de la longueur d'une jambe entre vos deux pieds parallèles.

Le buste s'incline vers l'avant, dos bien plat, fessiers étirés vers l'arrière, mains à plat ou sur bout des doigts, au sol à l'aplomb du visage, nuque longue, regard au sol. N'hésitez à plier un peu les genoux pour soulager le dos ou l'arrière des jambes.

Si sensibilité du dos et torsion difficile, restez dans cette posture sur plusieurs respirations.

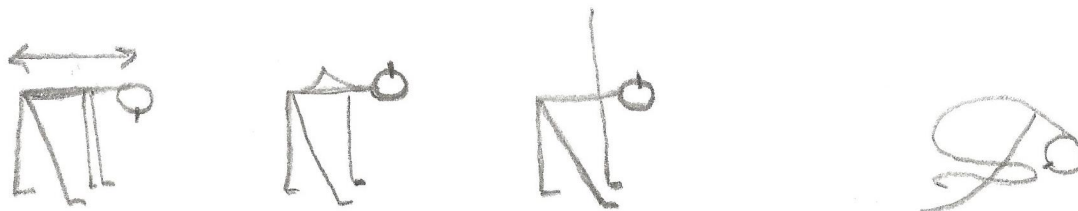
Si aucun pb, à la prochaine Inspir, l'épaule gauche va s'ouvrir, la paume de la main G se place à plat au bas du dos. La main droite repousse le sol. Ne vous affaissez pas !

Si pas de pb d'épaule, le bras peut se tendre vers le plafond, dans l'alignement du bras droit. 4 à 6 respirations d'un côté puis revenez de façon progressive.

A chaque Inspir, la poitrine et l'épaule s'ouvrent, à chaque Expir rentrez tout doucement l'abdomen.

Pause accroupi ou à genoux avant de reprendre de l'autre côté.

Ne vous obligez pas à aller jusqu'au bras tendu, soyez vraiment à l'écoute de vos sensations, faites toujours en fonction de vos possibilités.



POSTURE D'APPUI

URDHVA CHATURANGA DANDASANA (Posture du guetteur – Posture du bâton soutenu par les 4 membres)

Posture de tonicité, de gainage de tout le corps.

A partir de la position à 4 pattes, possibilité d'être sur les mains ou les avant-bras, nous choisirons de déposer les avant-bras au sol bien parallèles, mains à plat, épaules basses, nuque et tête alignées.

Tendez une jambe puis l'autre, les orteils retournés, les plantes des pieds et les talons essaient de toucher le sol.



NE PAS CAMBRER NI ARRONDIR LE DOS.

AUTOGRANDISSEMENT DE LA COLONNE VERTEBRALE.

CORPS PARFAITEMENT ALIGNE DES PIEDS JUSQU'À LA TÊTE.

A chaque Inspir, repousser le sol avec les avant-bras, à chaque Expir poussez les talons vers l'arrière, contraction +++ de la sangle abdominale et des fessiers.

RETOUR DANS UNE ASSISE CONFORTABLE

Retour au calme, recentrez-vous sur le souffle et observation de vos sensations, en accueillant ce que vous avez pu faire, sans vous juger.



AU SOL SUR LE DOS

Jambes tendues à la verticale, + ou – écartées, quelques cercles chevilles dans les deux sens.

Puis genoux sur la poitrine, légers mouvements de droite à gauche pour détente et massage du bas du dos.



RELAXATION

Portez votre attention sur votre visage. Détendez bien tout cet espace, relâchez la mâchoire inférieure, laissez-la s'alourdir vers le bas, les lèvres se desserrent, la langue est libre, déglutissez. Détente de tous les muscles autour des lèvres, des joues, autour des yeux, entre les sourcils, tout le front jusqu'à la racine des cheveux, tout le cuir chevelu.

Respiration de plus en plus fine, imperceptible.

A chaque Expir, ressentez de mieux en mieux tout le poids de votre tête sur le sol et la détente qui s'installe dans votre corps tout entier.

