

COURS DE YOGA VI

Cette séance aura comme thème principal **ADHO MUKHA SHVANASANA** (la posture du chien tête en bas).

Il s'agit d'une posture d'appui favorisant aussi l'inversion et un étirement de la colonne vertébrale.

Chaque étape sera importante afin d'échauffer au mieux notre corps.

SE DEPOSER

Allongé sur dos, en position neutre, prenez le temps de vous poser. Laissez s'effondrer progressivement le poids de votre corps dans ses appuis, et aussi l'agitation s'il y a, les préoccupations, les soucis, la fatigue, les tensions.

Constatez : au fur et à mesure que votre corps se dépose, votre respiration s'allonge et devient plus profonde, vos pensées se calment. Vous vous apaisez. Vous vous rassemblez. Vous vous reliez à votre profondeur. C'est le sens du mot Yoga.

ECHAUFFEMENT AU SOL

Tout le corps bien aligné – Nuque longue – Jambes parallèles et rapprochées – Doigts croisés sur l'abdomen.

A l'Expir, bras tendus, retournez les mains toujours croisées vers les pieds. Les pieds se touchent et se fléchissent orteils vers le haut.

A l'inspir, toujours les bras tendus et mains retournées, les bras se lèvent et si les épaules le permettent, les mains essaient de toucher le sol au-dessus de votre tête. Ce mouvement va entraîner une grande ouverture de la poitrine.



A l'Expir, retour des bras vers le bas, les coudes se replient, les mains se retournent et se redéposent sur l'abdomen. Les pieds se relâchent sur les côtés, détendus.

Plusieurs fois à votre rythme, en synchronisant bien vos gestes et votre souffle !

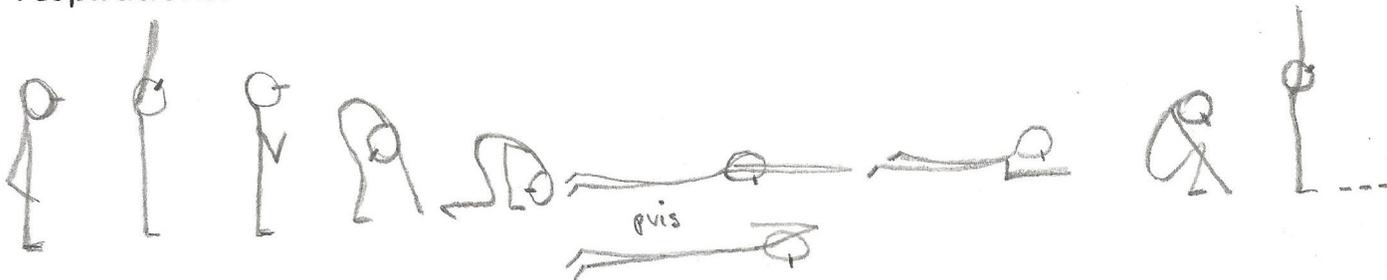
ENCHAINEMENT DEBOUT

ANJALI KARANA (La prosternation tibétaine)

Les mains jointes symbolisent l'union, l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Cet enchaînement symbolise l'abandon intérieur, l'humilité et nous accompagne vers un lâcher prise.

Enchaînez 6 fois puis retour au calme debout pour quelques respirations.



EQUILIBRE

Posture de la perche :

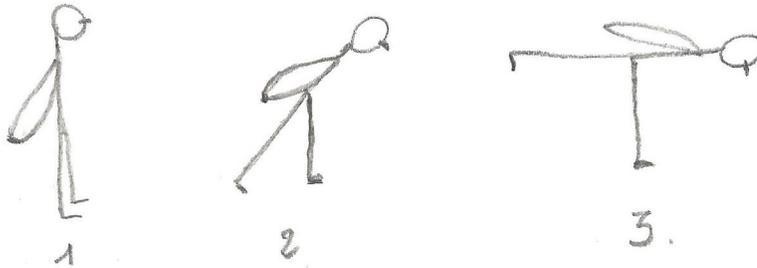
Au départ, bien stable sur vos deux pieds – Fixité du regard –
Respiration calme.

Le poids du corps se déplace sur un pied. L'autre jambe tendue à l'arrière en appui sur les orteils. Elle se lèvera de façon progressive en restant alignée avec le dos.

Les bras tendus dans le dos, doigts croisés. Le bassin reste bien de face – Epaules basses – Nuque longue dans toutes les propositions.

A chaque Expir, revenez dans l'abdomen, ce qui va favoriser la stabilité.

A chaque Inspir, retour dans la poitrine en favorisant la détente malgré peut-être la difficulté.



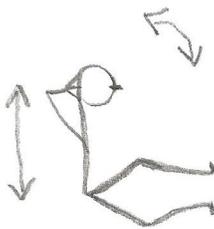
TORSION EN ASSISE AU SOL :

Bien équilibré sur les deux fessiers, jambes légèrement repliées devant vous, genoux vers l'extérieur. Dos étiré. Le haut du dos se creuse. Grande ouverture de la poitrine.

Le bout de tous vos doigts en appui sur l'arrière de votre tête – Nuque longue – Epaules basses.

6 fois en dynamique de droite à gauche. Veillez à maintenir votre dos bien étiré, pas de tassement !!!

Puis vous restez de 4 à 6 respirations d'un côté puis de l'autre.



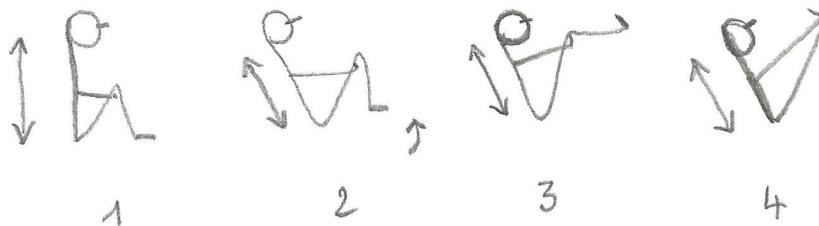
URDHVA PASCHIMOTTANASANA (Etirement du dos élevé vers le haut

Nous revenons à un étirement-équilibre en assise au sol afin de réaligner notre C.V. après les torsions précédentes. Elle va favoriser également votre concentration et développer votre énergie vitale grâce au redressement intense du dos.

A chaque Expir, recentrez-vous dans l'abdomen qui rentre tout doucement.

A chaque Inspir, grandissez-vous en tractant sous les genoux, sur les chevilles ou les pieds.

Il y a plusieurs possibilités, soyez attentifs à ne pas aller au-delà de vos limites et de risquer d'avoir un dos qui s'arrondit et les épaules qui s'enroulent.



ADHO MUKHA SHVANASANA (La posture du chien tête en bas)

Posture très complète d'appui, d'étirement mais aussi d'inversion.

Elle étire l'arrière des jambes, la C.V., ouvre les épaules, la poitrine, grande conscience de la zone abdominale à l'expir, tonifie tout le corps, favorise la vitalité et meilleure irrigation du cerveau.

Symbolique :

L'appui sur les 4 points fixes est gage de juste distance, de stabilité donc de confiance, de courage, droiture. L'inversion apporte un regard différent sur les situations habituelles.

Toujours plusieurs possibilités en fonction de votre forme, de votre souplesse.

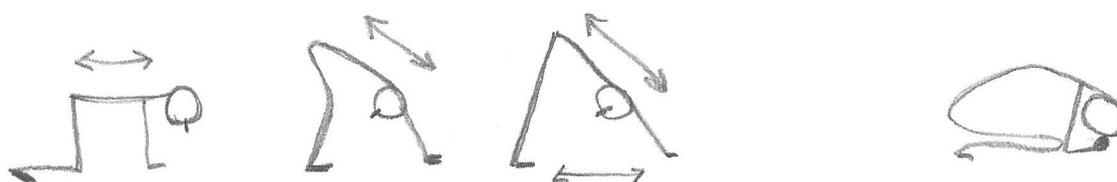
Effectuez cette posture en dynamique ou peut-être pas du tout si :

Epaules et poignets, tendons d'achille fragiles – Hypertension artérielle – Hernie hiatale – Reflux gastro-œsophagien – Glaucome, pb au niveau de la sphère ORL.

Elle se prend à partir de la position à 4 pattes, inspirer, puis **sur l'Expir** : décollez les genoux du sol, poussez le bassin vers le plafond et l'arrière en laissant progressivement les jambes se tendre (sinon fléchir les genoux et privilégier l'étirement du dos), les talons cherchent à se poser au sol, tandis que la C.V. s'étire, bras tendus de chaque côté des oreilles, tête entre les bras, nuque dans le prolongement de la C.V.

Portez votre attention sur l'Expir en rentrant tout doucement votre ventre. A l'Inspir, repoussez le sol avec vos deux mains bien à plat.

Plusieurs respirations calmes, profondes, régulières.



Revenez, restez quelques instants assis sur les talons et front déposé sur vos deux poings superposés afin d'éviter des vertiges qui peuvent se déclencher si l'on se redresse trop vite.

EN ASSISE :

Installez-vous dans une position très confortable pour vos genoux, dos droit, sans cambrure, bras détendus, épaules relâchées, à la fois ancré dans votre corps et ouvert à l'espace.

Laissez s'affiner votre souffle comme si vous cherchiez à vous imprégner d'un parfum subtil. Le visage est complètement détendu, mâchoires desserrées, langue déposée, lèvres souples.

Laissez l'inspir étaler le front, traverser le crâne. Laissez l'expir couler de la tête dans votre corps tout entier.

Arrêtez-vous avant de vous sentir distrait ou lassé, voyez comment vous vous sentez.....