COURS DE YOGA VII

Nous revenons lors de cette séance sur notre ouverture de hanches avec comme thème principal LA POSTURE DE VISHNU ou ANANTASANA.

Relaxation sur le dos avec la détente de tout le corps et progressivement les sensations du corps puis du souffle au travers des narines.....

POSITION SUR LE DOS

Les mains coiffent les genoux, quelques cercles avec chaque genou.

A chaque Expir, les genoux se rapprochent entre eux et de l'abdomen.

A chaque Inspir, les genoux se séparent vers les côtés et s'éloignent de l'abdomen, les gros orteils restent joints pour bien aligner les hanches.





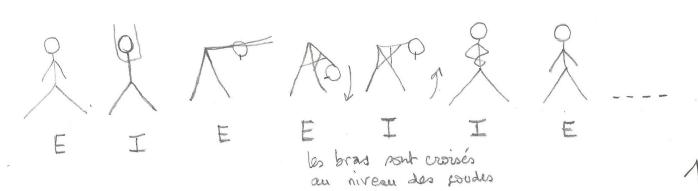
ENCHAINEMENT SUR LE DOS

ON ON ON ON ONE

ENCHAINEMENT DEBOUT

Le Grand Geste (simplifié)

Assouplissement des épaules – Etirement du dos, des jambes – Ouverture de la poitrine. Vous le connaissez, j'espère que vous vous en souvenez, j'essaie de schématiser au mieux ;) !!!



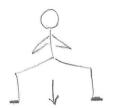
DEVIASANA (Posture de la déesse)

Favorise la force dans les jambes, l'ouverture des hanches, notre ancrage et la stabilité.

Dos bien droit – Epaules basses – Genoux à l'aplomb des pieds largement écartés, légèrement en ouverture – Cuisses + ou – parallèles au sol.

6 à 8 respirations calmes et profondes.

Vous pouvez terminer en essayant de monter et rester sur les orteils, talons levés, sans basculer d'avant en arrière....





AU SOL SUR LE VENTRE

Une variante de BHUJANGASANA, la posture du Cobra.

Posture d'étirement de tout l'avant du corps, d'ouverture et de tonicité, de renforcement des muscles de l'arrière du corps.

Corps bien aligné – Jambes légèrement écartées, pieds à plat – Pression du pubis dans le sol – Bras le long du corps, paumes de mains vers le haut – Epaules basses – Nuque longue – **Menton rengorgé** – regard vers le sol.

Dans la position, dos de mains au sol mais bras complètement passifs, la tête est levée :

A chaque Expir, le pubis presse dans le sol.

A chaque Inspir, ouverture de la poitrine vers le haut et vers l'avant.

6 à 8 respirations profondes, puis relâchez-vous, sur une joue, observez comment vous vous sentez.



POSTURE DE VISHNU ou ANANTASANA

Vishnu est l'un des dieux les plus célèbres en Inde. Il est connu pour pour être le protecteur de l'Univers et le sauveur des hommes. Il rétablit l'ordre dans le chaos. Des statues le représente allongé sur un serpent.

Effets:

Etirement des jambes, du torse, du dos, des côtes - Renforcement des muscles abdominaux et des hanches – Diminution de la fatigue et du stress et des douleurs rhumatismales.

Prise de la posture :

A partir de la position précédente sur le ventre, allongez votre bras gauche sur le sol le long de votre visage et basculez sur le côté gauche.

Alignez-vous, jambes tendues l'une sur l'autre en trouvant votre équilibre. Main gauche qui soutient la tête, coude plié ou si nuque sensible bras étendu au sol. Pliez le genou droit (celui-ci du dessus) et posez le pied droit sur la cuisse gauche en essayant d'ouvrir le genou, les fessiers toniques ne sortent pas, abdominaux toniques.

Saisissez le gros orteil entre l'index et le majeur de la main droite.

En expirant, dépliez le bras droit et levez tout doucement la jambe droite, en essayant de la verticaliser progressivement, sans basculer en arrière.

Si vous ne pouvez pas attraper vos orteils, descendez votre main sur le tibia ou aidez-vous d'une sangle. Ne vous crispez pas dans le bras relié au pied, épaule détendue!!

Tenez la posture 6 à 10 respirations.

Prenez le temps de revenir pour quelques respirations les deux jambes l'une sur l'autre, parfaitement aligné, les yeux fermés. Observez vos sensations.

Puis idem de l'autre côté, étape par étape.

DAA.

RETOUR SUR LE DOS

Jambes fléchies, pieds à plat, écartés de la largeur de votre tapis, quelques mouvements des genoux de droite à gauche, le plus lentement possible, ils se rapprocheront + ou – du sol de façon progressive. La tête roule aussi d'un côté à l'autre dans le sens inverse des genoux. Ressentez bien le contact du sol avec votre bassin, les fessiers, vos pieds, l'arrière de la tête.

Si le dos le permet, les genoux se rapprocheront du sol pour y rester, quelques respirations, sans tension, en vous détendant de mieux en mieux. Idem de l'autre côté. Vous pouvez prévoir un coussin à placer sous les genoux s'ils ne vont pas jusqu'au sol.





RELAXATION

En assise ou allongé sur le dos, installez le plus confortablement possible (coussins, couverture), conscience de tout votre corps déposé, détendu sur le sol.

Essayez **pendant 5 mn** d'être à l'écoute de votre respiration en comptant dans votre tête et en inspirant sur 5 temps (= 5 secondes) et en expirant sur 5 également, au même rythme. Si sensation d'inconfort, surtout n'insistez pas, éventuellement redescendez sur 2, 3 ou 4 temps ou cessez ce comptage.

Puis cessez tout contrôle du souffle, laissez-vous faire par les effets de cette séance, laissez-vous plonger dans le silence. Ce silence vous ressource et vous renouvelle. Il régénère le corps et l'esprit.

