

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

Voici une séance de Hatha yoga d'1h30 environ. Pour **se recentrer et s'ancrer**. Une séance axée donc sur les **jambes** et **l'équilibre**, avec pas mal de **flexions** avant qui permettent de se recentrer et **d'apaiser le mental**.

Vous aurez besoin d'une **sangle** ou d'un foulard, éventuellement d'une **brique** (ou un gros livre voire un coussin épais et dense) et d'un **bolster** (si vous n'en avez pas, roulez un oreiller et maintenez-le enroulé avec une sangle ou un foulard).

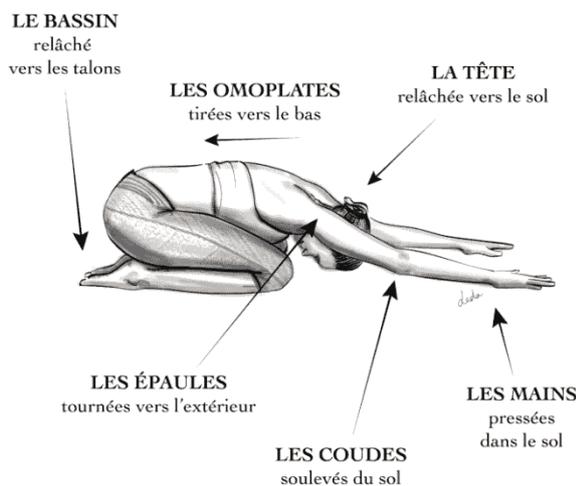
Vous pouvez adapter **cette séance et la rendre plus dynamique** en ajoutant des transitions « genoux/poitrine/menton => petit cobra => Chien tête en bas » entre chaque posture, voire entre chaque côté de chaque posture (une fois les salutations à la lune passées) et en ne tenant les postures « que » cinq respirations.

Restez à votre écoute ! Si une sensation désagréable se fait sentir, n'insistez pas.

Bonne pratique ☺

---

**Balāsana** – *Bala* : enfant ; *Asana* : Posture = Posture de l'enfant



Source image : [lesamazonesparsiennes.com](http://lesamazonesparsiennes.com)

Commencez par vous installer en *Balāsana*, posture de l'enfant, aussi longtemps que nécessaire pour vous centrer.

En *Balāsana*, vous vous mettez dans votre cocon. Prenez le temps de **tout** laisser de côté. **Centrez-vous sur votre respiration**. Sur la sensation de votre corps contre le tapis. Sentez votre poids.

Puis redressez-vous, venez vous asseoir sur les talons.

**Allongez-vous sur le dos** (assurez-vous que la colonne vertébrale soit bien allongée et que vous soyez confortable) et prenez le temps d'étirer l'arrière de vos jambes (avec une sangle ou un foulard que vous passez sous le pied).



Pousser contre le mur avec le pied de la jambe tendue



Attention à ne pas décoller la fesse de la jambe au sol

Source image : [Yoganga.com](http://Yoganga.com)

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

Commencez par la jambe droite en l'air. Avant de passer à la jambe gauche, reposez la jambe droite au sol et observez les sensations (idem après avoir étiré la jambe gauche). Restez **une dizaine de respirations** dans chaque posture.

Puis roulez sur le côté, et passez à quatre pattes. Creusez et enrroulez le dos sur quelques respirations. Cherchez à coordonner votre mouvement et votre souffle.

Alternez ces dos creux/dos rond avec des postures de l'enfant, autant de fois que vous souhaitez.

Puis installez-vous en **Adho Mukha Svanasana**

*Adho* : Vers le bas ; *Mukha* : Face, tête ; *Svana* : Chien ; *Asana* : *Posture* = Chien tête en bas



Source image : [Yoga Journal France](#)

Mains à la largeur des épaules ou un peu plus, pieds à la largeur des hanches, poussez les fesses vers le plafond, allongez le dos, ramenez les bras dans le prolongement du dos. **Gardez les genoux fléchis si besoin.** Essayez de ramener le ventre vers les cuisses.

Prenez ensuite le temps d'étirer l'arrière de vos jambes, toujours en gardant les ischions (les os des fesses) dirigés vers le plafond. **Relâchez ce qui peut être relâché.** Vérifiez que vos épaules soient solides mais sans tensions.

Restez-y quelques respirations, autant que vous le sentez. **Sentez votre ancrage** dans vos mains, vos pieds.

Puis **ramenez les pieds vers les mains**, placez-les (les pieds) à la largeur des hanches et pliez légèrement les genoux de manière à ce que le ventre repose contre les cuisses. **Attrapez les coudes avec les mains opposées, balancez-vous de droite à gauche.** Relâchez la tête, le haut du corps. Prenez le temps de souffler. Enfin, relâchez les mains, allongez le dos et redressez-vous sans le dérouler.

Installez-vous quelques respirations en **Tadasana** – *Tada* : Montagne = Posture de la montagne



Source image : [Yoga Journal](#)

Pour plus d'équilibre, gardez les pieds à la largeur des hanches. Activez les jambes sans crisper.

Pousser les pieds dans le sol, éloignez la cage thoracique du bassin, poussez le sommet du crâne vers le plafond.

Essayez de sentir le poids de votre corps sur le tapis, le contact de vos pieds avec le sol.



Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

vers le plafond. Relâchez les épaules. **Maintenez 5 respirations.** Puis placez la main droite sur le genou ou la cuisse droite, et venez chercher vers la droite avec la main gauche. Poussez bien avec la jambe gauche dans le sol, essayez de ne pas crisper votre pied gauche. **Maintenez 5 respirations** si possible.

Pour ressortir de la posture, réalignez les épaules au dessus du bassin, ramenez les mains sur les hanches, le genou droit vers l'avant, tendez la jambe et reposez le pied au sol.

**Entre les deux côtés, prenez le temps de vous sentir, observez votre ancrage.**

Reprenez ensuite avec appui sur la jambe droite.

**Parsvakonasana** – *Parsva* : Côté ; *Kona* : angle = la posture de l'angle sur le côté



Source image : [HuggerMugger](#)

Écartez les pieds dans la largeur du tapis. Tournez le pied droit vers l'avant du tapis, et le pied gauche vers le grand côté du tapis. Fléchissez la jambe droite, le **genou aligné avec la cheville.** Essayez de garder le bassin ouvert, et de ne pas laisser les fesses partir en arrière. Ramener l'avant-bras droit juste au dessus de genou droit et alignez le bras gauche avec l'oreille gauche. Cherchez à ouvrir et étirer tout votre flanc gauche. Ne crispez pas vos épaules, mais ne vous affaissez pas sur votre jambe droite.

Maintenez **7 à 9 respirations.**

Pour ressortir de la posture, rabattez le bras gauche le long du corps, déliez la jambe droite et installez-vous à nouveau dans la largeur du tapis. Resserrez légèrement les pieds et prenez un moment pour vous observez avant de refaire la posture à gauche. Revenez ensuite dans la largeur du tapis et **observez-vous.**

**Parivrtta Parsvakonasana** – *Parivrtta* : Torsion = L'angle sur le côté en torsion



Source image : [Blog Centre Yoga Santé](#)

Ou



Source image : [Freepik](#)

Toujours dans la largeur du tapis, tournez le pied droit vers l'avant. Fléchissez la jambe avant, genou au dessus de la cheville, et cherchez à tendre la jambe arrière. Décollez le talon, ramenez-le au dessus des orteils. Si votre genou avant dépasse votre cheville, écartez plus vos pieds l'un de l'autre. **Essayez d'aligner vos hanches,** de face (la hanche gauche a tendance à s'ouvrir, à partir en arrière, essayez de la ramener vers l'avant).

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

Ramenez les paumes de mains au centre de la poitrine, puis sur une expiration, pivoter le buste vers la droite et placez le coude gauche sur le genou droit. Vous pouvez soit rester dans cette position, soit ramener la main gauche vers le sol et la main droite vers le plafond.

Veillez à **ne pas vous enrôler**. Sur chacune de vos respirations cherchez à pivoter un peu plus la poitrine vers le plafond en activant vos obliques.

**Maintenez la posture 5 à 7 respirations.** Pour en ressortir, ramenez le buste de face, tendez la jambe avant, et réinstallez dans la largeur du tapis. Resserrez légèrement les pieds et prenez un moment pour vous observez avant de refaire la posture à gauche. Revenez ensuite dans la largeur du tapis et observez-vous.

**Parivrtta Utthita Hasta Padangushthasana** – *Utthita* : Levé ; *Hasta* : main ; *Pada* : Jambe ; *Angushtha* : Orteil = Posture de l'année :-)



Source image : [Gaia.com](https://www.gaia.com)

Revenez à l'avant du tapis.

Basculez le poids du corps sur la jambe gauche, puis ramenez le genou droit vers la poitrine, d'abord juste avec la force de vos muscles, et ensuite en vous aidant de vos bras. Attrapez ensuite le genou droit avec la main gauche. Sur une inspiration, levez le bras droit vers le plafond, et en expirant pivotez le buste vers la droite et tendez le bras droit en arrière.

Vous pouvez soit rester dans cette version, soit attraper le bord externe de votre pied droit avec la main gauche et chercher à déplier la jambe droite, **tout en gardant le dos le plus droit possible** (pour rappel, c'est et ce sera toujours, votre priorité !).

**Maintenez 5 à 7 respirations** (ou moins si votre jambe de terre tétanise).

Pour ressortir de la posture, ramenez le buste de face, pliez la jambe droite si elle était tendue, et reposez-là au sol. Fermez les yeux et **prenez le temps de vous observer avant de passer à l'autre côté. Terminez par un temps d'observation.**

**Revenez en Tadasana** – Posture de la montagne

Inspirez en ramenant les mains vers le plafond, puis expirez en ramenant le buste vers les cuisses. Pliez les genoux éventuellement pour poser les mains au sol, puis ramenez une jambe puis l'autre en arrière, **en planche. Restez-y éventuellement plusieurs respirations.**

Sur une expiration, repoussez vous du tapis, poussez les fesses vers le plafond en **Adho Mukha Svanasana** – Chien tête en bas. Maintenez la posture. **Sentez-vous y.**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

**Ustrasana** – *Ustra* : Chameau = posture du chameau



Déposez les genoux au sol (avec une épaisseur supplémentaire en dessous si nécessaire). Ramenez les mains dans le bas du dos. **Activez bien les muscles des fesses et de votre dos pour vous soutenir dans la posture.**

Sur une inspiration allongez la colonne vertébrale, et sur une expiration cherchez à pousser votre poitrine vers le plafond. Cherchez à **répartir l'enroulement sur l'ensemble de la colonne** et pas uniquement au niveau des lombaires (bas du dos). Essayez de garder le bassin au dessus des genoux (et pas en arrière).

**Maintenez 5 à 7 respirations.**

Si une douleur se fait sentir, ne maintenez pas la posture.

Si nécessaire, restez au « step 2 » avec les mains au bas du dos.

Pour ressortir de la posture, si vous avez les mains sur les talons, ramenez-les, l'une après l'autre, dans le bas du dos puis redressez-vous doucement, avant de **vous rasseoir sur vos talons**. Observez vous, **relâchez le bas de votre dos**.

**Parivrtta balasana** – Posture de l'enfant en torsion



Source image : [Robin Coaching](https://www.robincoaching.com)

Les fesses sur les talons, en posture de l'enfant, les bras en avant. Si besoin, écartez un peu plus les genoux. Gardez le bras droit en avant et glissez le bras gauche sous le bras droit, pour déposer l'épaule gauche au sol. **Maintenez 5 à 7 respirations** avant de passer de l'autre côté. Terminez par une posture de l'enfant en gardant les genoux écartés et les bras en avant.

Puis ramenez les mains sous les épaules, prenez appui dedans et déroulez la colonne vertébrale pour revenir vous asseoir sur vos talons.

**Revenez vous asseoir au sol.**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

**Dandasana** – *Danda* : Bâton = Posture du bâton



Source image : [Yoga Amarita](#)

Les jambes actives, le dos droit, assis·e perché·e sur les ischions. N'hésitez pas à plier les genoux si nécessaire pour garder le dos droit.

Prendre le temps de **sentir l'arrière des jambes en contact avec le sol.**

**Janusirsasana A** – *Janu* : Genou ; *Sirsa* : Tête = Posture de la tête au genou



Ou



Source images : [Yoga Journal France](#)

Pliez la jambe droite et ramenez le pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche. Inspirez en allongeant votre colonne vertébrale et expirez en ramenant le buste vers la cuisse, tout en gardant le dos bien droit. Attrapez ce que vous pouvez attraper sur votre jambe. Continuer à pousser avec la jambe droite dans le sol pour ne pas s'affaisser vers la droite et garder le bassin – et le buste au dessus de lui – aligné.

Deux options suivant la souplesse de l'arrière de la jambe : avec ou sans sangle. Rappelez-vous que l'objectif de cette posture est d'étirer l'arrière de la jambe tout en gardant le dos droit. Si le genou de la jambe fléchie est inconfortable, placez un bloc en dessous pour soutenir l'ouverture de la hanche.

**Maintenez la posture 7 à 9 respirations.**

Pour ressortir de la posture, reprenez appui dans vos mains et redressez-vous.

**Pause en Dandasana entre chaque côté pour prendre le temps de se sentir.**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

**Baddha Konasana** – *Baddha* : Lié ; *Kona* : Angle = La posture de l'angle lié



Source image : [Yogamag](#)

Ramenez les plantes de pieds l'une contre l'autre. Perchez-vous sur vos ischions. Entrelacez les doigts et passez-les sous les pieds. Tirez les genoux vers le sol tout en allongeant votre dos. Si votre dos s'arrondit trop, essayez de surélever votre assise avec un coussin ou une brique. Vous pouvez soit rester dans cette version, soit, si vous ne sentez pas grand-chose ici, chercher à aller plus loin. Dans ce cas, gardez le dos bien droit et pliez les coudes pour ramener le buste vers l'avant, sans arrondir le dos.

Vous pouvez éventuellement pousser avec vos coudes dans les cuisses pour intensifier l'étirement, si nécessaire.

**Respirez en cherchant à relâcher les crispations provoquées par la posture.** Pas de tension dans le visage.

**Maintenez jusqu'à 9 respirations.** Ne cherchez pas à aller à votre maximum dès le départ, **laissez votre corps aller à son rythme.**

Pour ressortir de la posture, redressez le buste, ramenez les mains sur le bord externe de vos genoux et poussez-les l'un vers l'autre.

**Pause en Dandasana pour se sentir**

**Upavista Konasana** – *Upavista* : Assis ; *Kona* : Angle = La posture de l'angle assis



Source image : [Yoga Pose Asana](#)

Ecartez les pieds, activez les jambes et les pieds. Le dos bien droit, inspirez en allongeant la colonne vertébrale et expirez en ramenant le buste vers le sol. N'arrondissez pas le dos.

Si vous êtes à l'aise, attrapez vos gros orteils avec l'index et le majeur, paumes de main vers l'intérieur, et cherchez à descendre plus loin, en gardant le dos toujours bien droit. Rapprochez les omoplates l'une de l'autre. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne.

Comme pour la posture précédente, ne cherchez pas à aller à votre maximum dès l'entrée dans la posture.

**Maintenez jusqu'à 9 respirations.**

Pour ressortir de la posture, reprenez appui dans vos mains et redressez doucement le buste, avant de ramener les jambes l'une vers l'autre en vous aidant de vos mains.

**Pause en Dandasana pour se sentir**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #1  
Hatha Yoga – 1h30 – Ancrage et recentrage

**Restorative bridge**



Source image : [Yogkala](#)

Allongez-vous sur le dos, prenez le temps de bien l'allonger au sol.

Placez le coussin (ou la brique, ou le gros livre) là où il vous empêche de creuser le bas du dos, et laissez vous aller.

Restez concentré-e sur votre respiration. Sentez le bassin qui se relâche sur son support, votre corps contre le sol.

**Savasana – Sava : Cadavre = Posture du Cadavre**



Source image : [Yoga Journal France](#)

Allongé sur le dos, le corps au repos.

Assurez-vous que votre corps soit relâché au complet.

Sur chacune des expirations, centrez-vous sur le poids de votre corps contre le sol.

**Restez-y au moins cinq minutes. Ne faites pas l'impasse ! Savasana est la posture la plus importante de votre séance ;-)**

**Puis roulez complètement sur un des côtés de votre corps, et revenez vous asseoir.**

**Prenez le temps de vous observer à l'issue de votre séance : comment vous sentez-vous dans votre corps, votre souffle, et votre mental ?**

**Ressortez doucement de votre séance :-)**