

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce

Voici une séance plus **courte et douce**. A pratiquer si vous avez **peu de temps**, ou si vous avez besoin d'un **cocon de douceur**.

Comme d'habitude, essayez de garder votre attention avec vous, sur les sensations corporelles. Une séance fluide comme celle-ci se prête vraiment à **coordonner le souffle et la respiration**. Cela **vous aidera à vous poser** et à profiter pleinement de ce moment pour **déconnecter**.

Vous aurez besoin d'un tapis et éventuellement d'un coussin, ainsi que d'une couverture pour la relaxation !

Bonne pratique ☺

---

**Se centrer : Tadasana** – Tada : Montagne = Posture de la montagne



Source image : [Yoga Journal](#)

Commencez cette séance debout, les pieds à la largeur des hanches. Fermez les yeux. 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.

**Observez votre équilibre** : comment est votre stabilité, votre ancrage ?

Portez votre attention sur votre respiration. A l'inspiration, grandissez-vous, à l'expiration, ancrez-vous.

Petit à petit, allongez votre souffle. Continuer à inspirer et expirer par le nez, bouche fermée.

Ouvrez les yeux. **Penchez la tête en avant** et laissez votre nuque s'étirer avec le poids de la tête, sans tirer le menton vers la poitrine. Puis **faites des ½ cercles avec la tête**, en coordonnant le mouvement avec la respiration. Faites **3 à 4 allers-retours** complets. Avant de continuer, prenez le temps d'**observer les sensations** dans la nuque et le haut du dos.

**Rentrer en douceur dans la séance par le mouvement**



Inspirez en ramenant les paumes de mains l'une contre l'autre au centre de la poitrine et expirez sur place



Inspirez en pivotant le buste vers la droite



Expirez en revenant au centre

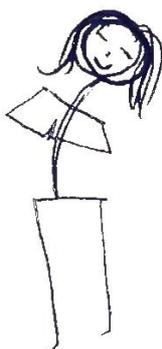


Inspirez le buste vers la gauche



Expirez revenez au centre

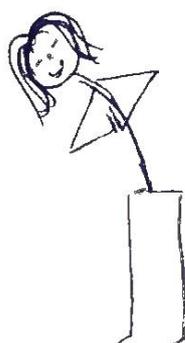
Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce



Inspirez en penchant le buste vers la droite (étirement du flanc gauche)



Expirez revenez au centre



Inspirez vers la gauche



Expirez revenez au centre



Inspirez en levant les bras vers le plafond, paumes de main jointes



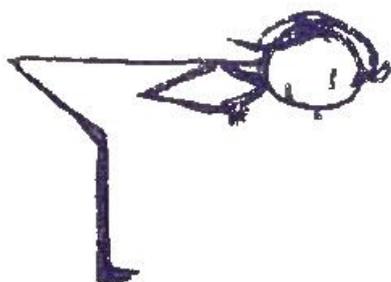
Expirez en plongeant vers le sol, buste contre les cuisses, genoux fléchis, bouts des doigts au sol



Inspirez en se redressant vers le plafond, en gardant le dos droit



Expirez en ramenant les paumes de main l'une contre l'autre devant le cœur



Inspirez en ramenant le buste parallèle au sol, genoux fléchis si besoin



Et expirez en redressant le buste.

Recommencez cet enchaînement **3 fois**. Cherchez la **fluidité** et la **coordination** entre mouvement et souffle. Essayez de faire en sorte que le mouvement ne précède pas le souffle.

Et puis **fermez les yeux et observez-vous**. Les **sensations** corporelles. Le **souffle**. La **présence** à votre corps. Observez, notez, sans juger.

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce

**Vrksasana, l'Arbre, pour continuer à s'ancrer**



Source image : [Gaiayoga](https://www.gaiayoga.com)

Commencez en ramenant le poids du corps sur la jambe gauche, pliez la jambe droite, ouvrez-la vers la droite, et placez le pied soit au niveau du mollet, soit au niveau de la cuisse. Gardez le bassin de face. Ramenez les paumes de main l'une contre l'autre, puis sur une inspiration tendez les bras vers le plafond. Relâchez les épaules. **Maintenez 5 respirations.** Pour ressortir de la posture, 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.

**Variation de *Surya Namaskar A* (Salutation au Soleil) pour faire bouger toutes les articulations**



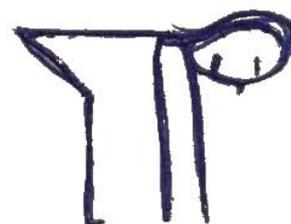
Démarrez en *Tadasana* – bras le long du corps, pieds à la largeur des hanches



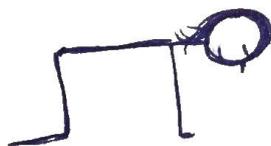
Inspirez en ramenant les bras vers le plafond



Expirez en plongeant en avant avec le dos droit



Inspirez en ramenant le buste parallèle au sol



Expirez en prenant appui dans les mains pour ramener une jambe, puis l'autre en arrière et vous installer à quatre pattes



Inspirez creuser le dos

Expirez enrroulez-le

Recommencez **5 fois** en cherchant à coordonner la respiration et le mouvement

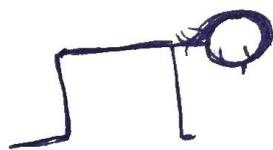


Inspirez en ramenant les fesses sur les talons en *Balasana* – Posture de l'enfant.

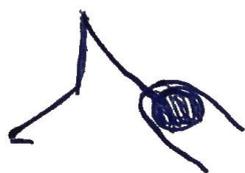
Restez-y **3 respirations**

Recommencez ce cycle (du 4 pattes à l'enfant) **3 fois**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce



Inspirez à 4 pattes



Expirez en poussant dans les bras, fesses vers le plafond, **Chien tête en bas**. Mains à la largeur des épaules, pieds à la largeur des hanches, cherchez à pousser les fesses vers le plafond et à ramener le buste vers les cuisses. Plier les genoux successivement pour étirer l'arrière de la jambe (sans enrouler le dos). Rester 5 respirations.



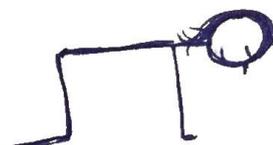
Inspirez à quatre pattes en creusant le dos      Expirez en enroulant le dos

Recommencez **5 fois**

Recommencez ce cycle (du 4 pattes au dos rond) **3 fois**.  
Petit à petit, allez vers l'immobilité en Chien tête en bas.



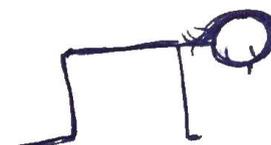
Inspirez en ramenant les fesses sur les talons en *Balasana* – Posture de l'enfant.  
Restez-y **3 respirations**



Inspirez à 4 pattes



Source image : [Diva Yoga](#)  
Expirez en ramenant le  **pied droit entre les deux mains**. Attention à bien garder le genou au dessus de la cheville. Tirez éventuellement le genou gauche en arrière pour étirer l'avant de la cuisse.  
Rester **3 respirations**



Expirez à quatre pattes.

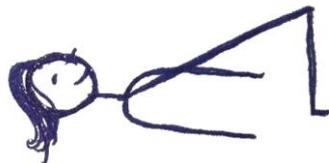
Recommencez ce dernier cycle (de l'enfant au quatre pattes) à gauche puis installez-vous à nouveau en **posture de l'enfant pour cinq respirations**.

Puis redressez-vous sur les talons et prenez un instant pour vous observer.

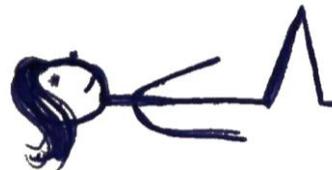
Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce

***Dwi Pada Pitham*** : La Table à deux pieds pour activer tout l'arrière du corps

Allongez-vous ensuite sur le dos. Fléchissez les genoux et assurez-vous que votre dos est bien allongé. Les pieds sont à la largeur des hanches, à peu près sous vos genoux.



Lorsque vous **inspirez** activez l'arrière du corps et **soulevez les fesses** pour créer une diagonale entre vos genoux, votre bassin et vos épaules.



Lorsque vous **expirez** déroulez le dos au sol en contrôlant le retour.

Recommencez ce mouvement sur cinq respirations complètes, en cherchant à bien coordonner le mouvement et la respiration.

La cinquième fois que vous monterez, **restez au moins cinq respirations profondes**, plus si c'est possible. Gardez les muscles des fesses et le dos bien actif.

Sur une expiration déroulez le dos au sol et prenez un moment pour vous observer.

***Jathara Parivartanasana*** : une torsion pour se relâcher



Source image : [Thérapeutes Magazine](#)

Prenez appui dans les pieds pour soulever le bassin et **décaler légèrement les fesses sur la gauche**. Ramenez ensuite les **genoux vers la poitrine, puis vers la droite**.

Essayez de garder les deux épaules au sol. Si besoin placez un coussin ou une couverture entre les cuisses.

Maintenez **5 à 7 respirations**, avant de ressortir de la posture : reprenez appui avec vos pieds dans le sol, redressez les genoux vers le plafond, réalignez le bassin

Puis faites la même chose de l'autre côté.

***Bhramari*** : un pranayama apaisant et relaxant

**Redressez-vous et prenez une posture assise confortable**. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de tensions dans les hanches et que votre colonne vertébrale soit allongée. Prenez **un instant pour vous centrer** sur votre respiration, ou sur le contact de votre corps avec le tapis ou les supports sur lesquels vous êtes installé.e.

Pratiquez **sept cycles de Bhramari**, la respiration des abeilles. **Bouchez vos oreilles** avec l'index et le majeur. Si besoin, baissez légèrement la tête, pour caler vos bras contre votre buste et ne pas être gêné.e par leur poids. **Inspirez doucement, lentement, et expirez en faisant le son « Mmmmmmm »**. Une respiration = un cycle de Bhramari. **Recommencez sept fois**.

Lorsque vous aurez terminé, reposez les mains sur les genoux et prenez un instant pour vous observer : **vos souffle, votre mental, les sensations corporelles...**

Yoga avec Cindy  
Séance de confinement #3  
Yoga doux – Séance courte et douce

**Se relaxer et laisser au corps le temps d'intégrer la pratique : *Savasana***

Rouvrez les yeux et installez-vous en *Savasana* pour la relaxation.



Source image : [Yoga Journal France](https://www.yogajournal.fr)

Allongez-vous sur le dos, avec un coussin sous les genoux pour ne pas trop cambrer. 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 ;-)**

Pour ressortir de votre relaxation, **commencez par une profonde respiration**, avant de recommencer à bouger les orteils, les chevilles, les doigts et les poignets. Puis roulez complètement sur un côté de votre corps, **prenez appui dans vos mains et revenez vous asseoir dans une position confortable**.

**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 :-)