

Hatha Yoga de Nouvelle Lune

A pratiquer les yeux fermés



Asseyez-vous confortablement au sol et fermez les yeux.

Placez les mains en Dhyana Mudra : paumes de mains tournées vers le plafond, main droite sur la main gauche (les bouts des doigts sont vers le poignet de la main opposée) et bouts des pouces délicatement déposés l'un contre l'autre.

Placez votre attention à l'entrée de vos narines et observez les sensations provoquées par l'air qui y passe. Lorsque vos pensées vous amènent ailleurs, ramenez-les à l'entrée des narines, autant de fois que nécessaire et avec bienveillance.

Restez dans cette posture le temps de vous sentir arriver sur votre tapis et dans votre pratique.



Etirement de l'arrière des jambes :

Allongé.e sur le dos, une sangle placée derrière les omoplates et le pied. Cherchez à déplier la jambe sans forcer.

10 à 15 respirations

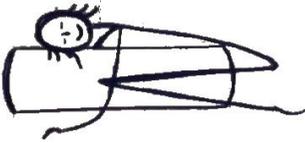
Avant d'ouvrir sur le côté (sans décoller la fesse de la jambe au sol).

10 à 15 respirations également

Pause / observation après chaque jambe.

Réveil du dos Autant que possible, on garde les yeux fermés

Posture de l'enfant avec un bolster



Genoux écartés, coussin entre les cuisses

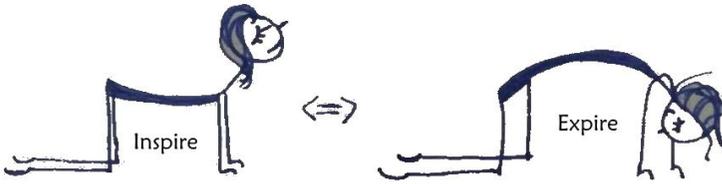
Fesses sur les talons

10 respirations minimum

Changer la tête de côté au milieu

Sur chaque expiration, cherchez à relâcher ce qui peut être relâché.

Puis passez à quatre pattes...



Bidalasana - Chat - Vache

5 à 7 respirations

Focalisez votre attention sur votre mouvement, votre respiration, et la coordination entre les deux.

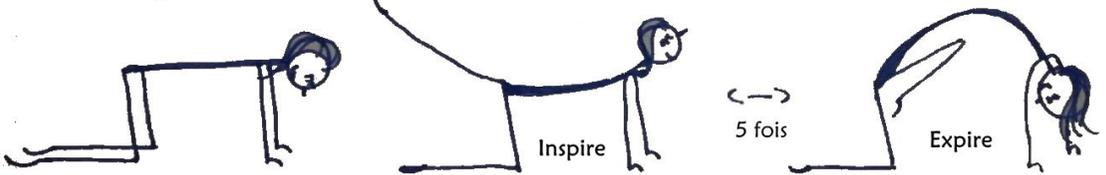
Et revenez en...



Balasana - Enfant

7 à 9 respirations

Réveil de la sangle abdominale



Yeux fermés
revenez à 4 pattes
Tendez la jambe droite en arrière,
Orteils déposés au sol

Levez la jambe droite en
creusant le dos
Attention à ne pas ouvrir
la hanche droite

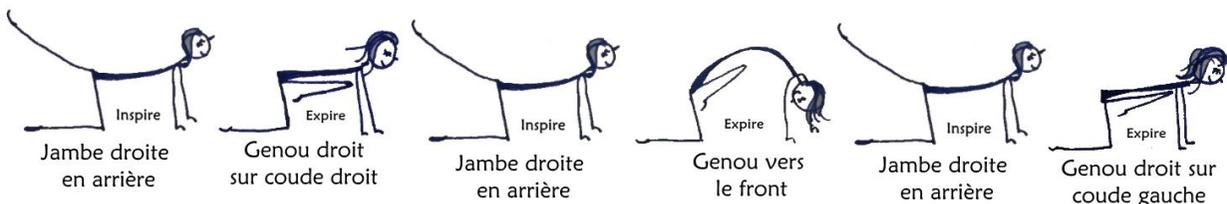
Ramenez le genou droit
vers la poitrine
en enroulant le dos

Puis reposez le genou au sol, observez les sensations dans le ventre, soulagez les poignets et passez de l'autre côté.



Revenez vous asseoir sur vos talons, les yeux clos. Prenez un temps d'observation : Quelles sont les sensations dans votre corps ? Les mouvements que vous avez faits ont-ils entraîné des modifications dans la respiration ? Quelles sont les pensées qui vous accompagnent ? Votre attention est-elle focalisée ou dispersée ?

Ouvrez les yeux et installez-vous à nouveau à quatre pattes.



Jambe droite
en arrière

Genou droit
sur coude droit

Jambe droite
en arrière

Genou vers
le front

Jambe droite
en arrière

Genou droit sur
coude gauche

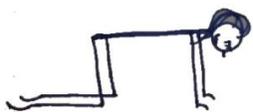
Reposez le genou droit au sol, observez-vous, puis faites pareil avec la jambe gauche.

Prenez ensuite une pause en posture de l'enfant, avant de recommencer, à droite et à gauche, avec les yeux fermés.

Observez les différences dans votre mouvement impliquées par le fait d'avoir les yeux fermés.

Transition pour se redresser

Adho Mukha Svanasana Chien tête en bas



Du quatre pattes...



...Roulez les orteils, poussez dans les bras, gardez les genoux fléchis, ramenez le buste vers les cuisses et relâchez la nuque. Poussez les fesses vers le plafond. Cherchez à déplier successivement une jambe, puis l'autre



Ramenez les mains vers les pieds relâchez la tête vers le sol



Sur une inspiration redressez-vous en gardant le dos bien droit



Sur une expiration Ramenez les bras le long du corps

Gardez les yeux fermés, et doucement, revenez à l'avant de votre tapis en cherchant à décomposer et à sentir tous les petits mouvements liés à votre marche.

Ouvrez ensuite les yeux et préparez vous pour les...

Salutations au Soleil *Surya Namaskar*



Départ en Tadasana
Gros orteils joints
Talons légèrement écartés



Inspire bras vers le plafond, paumes de main jointes



Expire, buste vers les cuisses, genoux fléchis si besoin



Inspire jambe droite en arrière, genou droit au sol



Expire Chien tête en Bas
Adho Mukha Svanasana



Inspire en planche



Expire genoux, poitrine, menton au sol, bras le long du corps



Inspire, ventre et pubis au sol, dos des pieds au sol, on redresse le buste sans pousser dans les mains



Expire, chien tête en bas



Inspire pied droit entre les deux mains, genou gauche au sol



Expire, buste vers les cuisses, tête relâchée



Inspire en se redressant, on s'étire



Expire, les bras le long du corps

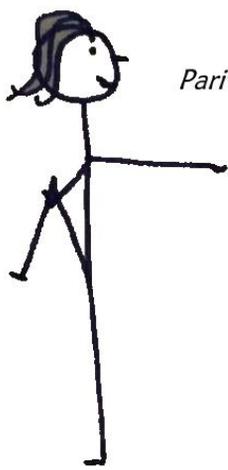
Puis reprenez avec la jambe gauche en arrière et en avant.

Fermez les yeux et recommencez encore au moins un cycle (droite + gauche) de Salutations au soleil (faites en deux voire trois si vous avez le temps)

Dirigez toute votre attention sur votre mouvement, votre respiration, et la coordination entre les deux.

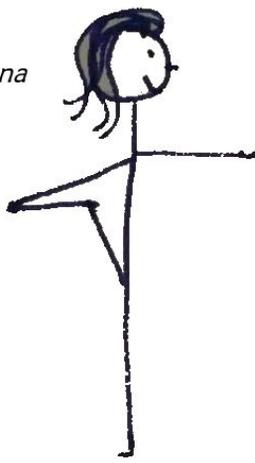
Observez ce qu'implique le fait d'avoir les yeux fermés dans vos mouvements et votre équilibre.

A la fin de vos salutations au soleil, prenez le temps de vous observer : Quelles sensations corporelles ? Comment est l'ancre ? Quelles pensées vous passent par la tête ? Comment est votre souffle ?



Parivrtta Pada Hastasana

ou



Yeux ouverts pour l'équilibre ;-)

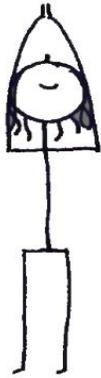
Main sur le genou opposé, autre bras vers l'arrière

On peut soit rester comme ça

Soit attraper le bord extérieur du pied avec la main et cherchez à déplier la jambe

Sans enrrouler le dos !

7 à 9 respirations



Urdhva Tadasana

Yeux fermés à nouveau



Padangushtasana

Paumes de main jointes, bras tendus vers le plafond
On ouvre la cage thoracique
On cherche à se grandir et s'ancrer
7 à 9 respirations

Buste vers les cuisses, on attrape les gros orteils avec l'index et le majeur. Genoux fléchis si besoin, pieds à la largeur des hanches. Cherchez à allonger le dos, comme si vous vouliez ramener le sommet du crâne au sol entre les pieds. N'enroulez ni le haut, ni le bas du dos.
7 à 9 respirations.

Et revenez en...



Balasana - Enfant
7 à 9 respirations

N'hésitez pas à écarter les genoux tout en ramenant les pieds l'un vers l'autre. Cette variation permet d'étirer les hanches. Relâchez votre corps et observez les sensations.

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

Passez les fesses sur un côté et allongez-vous sur le dos.

Inversion



Sarvangasana
La chandelle

Ne pratiquez pas cette posture si vous avez des douleurs dans les cervicales.

Pour vous installer dans la posture, ramenez les pieds derrière la tête, serrez les omoplates, cherchez à rapprocher les coudes l'un de l'autre et placez les mains dans votre dos (le plus proche possible des omoplates).
Levez ensuite une jambe puis l'autre.

Maintenez 9 à 11 respirations.

Si c'est inconfortable, ne maintenez pas la posture : ramenez les genoux vers la poitrine, reposez les bras bien à plat dans le sol et déroulez le dos doucement au sol. Un fois que votre bassin est sur le tapis, ramenez une jambe, puis l'autre, au sol.

Passez directement à *Matsyasana*.

Eka Pada Sarvangasana

La chandelle à un pied



Si vous êtes à l'aise en chandelle - et **UNIQUEMENT** si vous êtes à l'aise - ramenez le pied droit derrière la tête. Si les orteils ne touchent pas le sol vous pouvez poser le pied sur un mur ou un support derrière vous. Cherchez à allonger votre jambe. Restez 5 à 7 respirations, puis remontez la jambe droite et faites pareil à gauche.

Pour ressortir de la posture, pliez les deux genoux vers la poitrine, ramenez les bras à plat dans le sol et déroulez doucement le dos au sol. Ramenez ensuite une jambe puis l'autre au sol.

Matsyasana

La posture du poisson



Allongé.e sur le dos, jambes serrées (pas comme sur l'illustration) et actives jusqu'au bout des orteils.

Placez les mains sous les fesses, rapprochez les coudes l'un de l'autre, prenez appui sur les mains et les avant bras pour soulever la poitrine et la tête. Activez bien le dos, et renversez la tête en arrière pour déposer le sommet du crâne au sol (sans poids dessus).

Maintenez 5 à 7 respirations.

Ressortez en poussant dans les mains et les avant bras, redressez la tête et allongez-vous à nouveau.

Prélude à la relaxation



Placez une brique sous les omphalotes et relâchez le dos. Laissez la cage thoracique s'ouvrir.

La posture doit être très confortable.

Placez éventuellement un coussin sous la tête si la nuque est crispée ainsi.

Jusqu'à 20 respirations

Quittez la posture en prenant appui dans vos mains



Placez une brique sous le bassin, là où elle l'empêche de basculer en avant et de creuser le bas du dos.

Relâcher et laissez couler votre bassin dans la brique.

La posture doit être très confortable.

Ramenez le souffle dans le ventre.

Jusqu'à 20 respirations

Quittez la posture en soulevant le bassin, dégagez la brique et reposez le dos au sol. Enroulez-vous.

Roulez complètement sur un des côtés de votre corps et revenez vous asseoir confortablement.

Pranayama : Kapalabhati



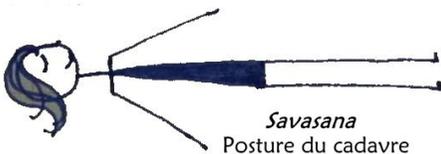
Pratiquez trois cycles de Kapalabhati. Expirez en rentrant le ventre d'un coup rapide et sec et inspirez spontanément. L'inspiration et l'expiration se font toujours par le nez.

Pratiquez à votre rythme, sans aller trop vite si vous n'êtes pas à l'aise.

Faites trois cycles de 30 à 45 coups selon votre confort.

Entre chaque cycle, observez-vous : quelles sont les sensations ? Quelles pensées vous passent par la tête ? Comment est votre souffle ? N'hésitez pas à prendre votre temps.

Relaxation



Savasana
Posture du cadavre

Terminez par un temps de relaxation, allongé.e sur le dos.

N'hésitez pas à placer un coussin sous les genoux si c'est plus confortable.

Relâchez votre corps. Aidez-vous d'un enregistrement si besoin.

Ne faites pas l'impasse !

Restez-y autant que vous souhaitez.

Puis ressortez de votre relaxation et revenez vous asseoir.

Prenez le temps d'observer vos sensations.

Observez votre souffle, vos pensées.

Conscientisez les éventuelles différences avec le début de la séance

Et terminez votre séance selon votre petit rituel :-)

