

Installez-vous confortablement et centrez-vous sur votre respiration. Observez vos expirations. Observez le mouvement de votre souffle. Prenez le temps d'arriver dans votre séance et de laisser votre quotidien de côté. Ou plutôt, essayez de faire en sorte que votre quotidien ne vous gêne pas. Petit à petit, allongez votre respiration. Observez comment évolue votre mouvement respiratoire lorsque votre souffle s'allonge.

Commencez ensuite à vous échauffer :



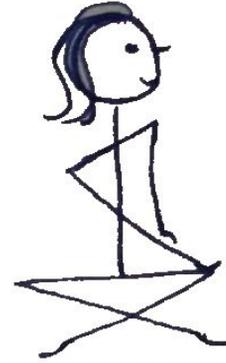
1/2 cercles avec la tête coordonnés à la respiration

Observez les sensations

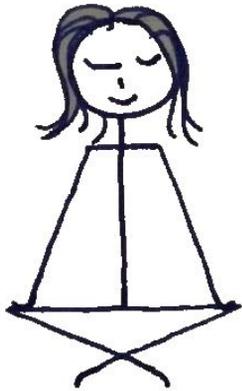


Etirements des flancs, à droite puis à gauche

Entre un côté puis l'autre
Un mouvement puis l'autre



Torsions A droite puis à gauche



Réinstallez-vous confortablement. N'hésitez pas à changer la position de vos jambes ou à les masser si besoin. Pratiquez deux cycles de Bhastrika (20 coups). Pour Bhastrika, on inspire et on expire d'un coup sec, en ramenant le souffle dans le ventre. N'hésitez pas à placer une main sur le ventre pour vous aider. Entre les cycles, observez-vous : votre souffle, votre mental, les pensées qui vous viennent... Si vous ne préférez pas pratiquer Bhastrika, respirez calmement en ramenant le souffle dans le ventre, en cherchant à ralentir la vitesse avec laquelle l'air passe par les narines.

Prenez votre temps pour quitter cette pratique.

Puis passez à quatre pattes



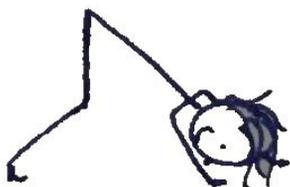
Et en chien tête en bas (genoux fléchis)



Avant de passer en enfant et de relâcher tout ce que vous pouvez relâcher



Revenez en chien tête en bas Cherchez à déplier une jambe, puis l'autre, successivement



Ramenez les pieds vers les mains, et relâchez le ventre vers les cuisses (genoux pliés)



Inspirez en vous redressant Etirez-vous



Expirez en ramenant les bras le long du corps



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



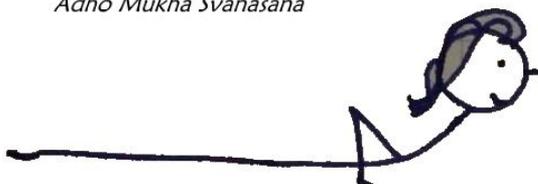
Expire Chien tête en Bas
Adho Mukha Svanasana



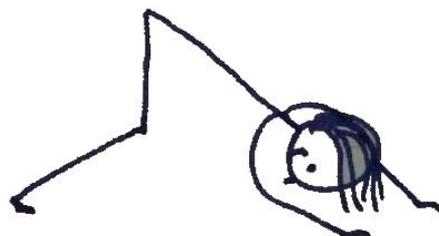
Inspire en planche



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

Recommencez ensuite avec la jambe gauche, en arrière et en avant.

Faites un, voire deux autres cycles (droite + gauche = un cycle).

N'hésitez pas à varier les rythmes : accélérer, ralentissez, mais restez toujours connecté.e à votre souffle.

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

Posture de l'Arbre
Vrksasana



7 à 9 respirations de chaque côté
Activez bien la jambe de terre

Posture du Triangle
Trikonasana

- 2 talons de part et d'autre d'une ligne imaginaire
- 2 jambes bien tendues
- Buste sur la même ligne que la jambe avant



7 à 9 respirations de chaque côté
Après chaque posture, observez les sensations dans les flancs et l'abdomen

Parivrtta Prasrita Padotanasana

- 2 talons de part et d'autre d'une ligne imaginaire
- 2 jambes bien tendues
- Main au sol ou sur une brique sous le visage, pivoter le buste

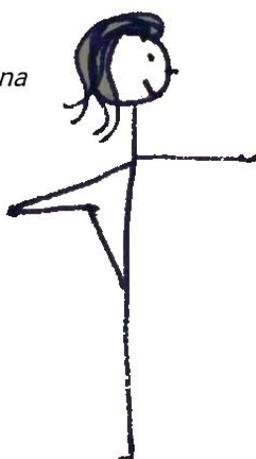


7 à 9 respirations de chaque côté
Après chaque posture, observez les sensations dans l'abdomen



Parivrtta Pada Hastasana

ou



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 enrouler le dos !



Urdhva Tadasana

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

Posture de la Montagne
Tadasana

Tadasana



Paumes de main jointes au centre de la poitrine
On s'ancre
On s'observe
7 respirations



Départ en Tadasana
Gros orteils joints
Talons légèrement écartés



Inspire bras vers le
plafond, paumes de
jointes



Expire, buste vers les
cuisses, genoux fléchis
si besoin



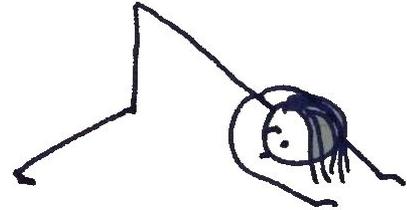
Inspire en planche



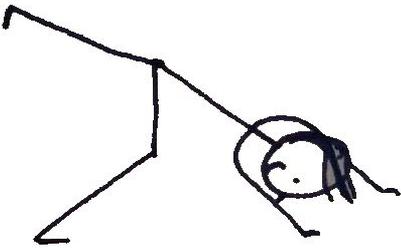
Expire genoux, poitrine,
menton
au sol, bras le long du corps



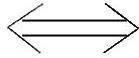
Inspire, ventre et pubis au sol,
dos des pieds au sol,
on redresse le buste sans pousser dans les mains



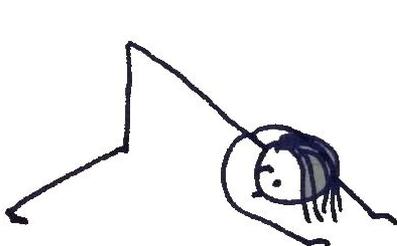
Expire, chien tête en bas



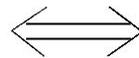
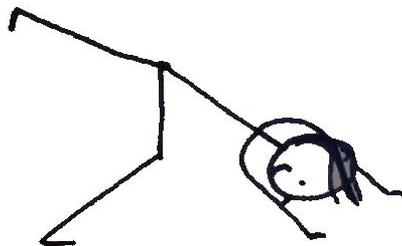
Inspire lève la jambe droite en arrière
Inspire reviens en arrière
Inspire reviens en arrière



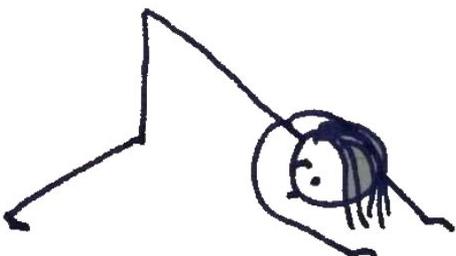
Expire, ramène le genou vers le coude droit, épaules au dessus des poignets
Expire genou vers le front, épaules au dessus des poignets
Expire genou droit sur le coude gauche, épaules au dessus des poignets



Inspire reviens en arrière
Expire en Chien tête en bas
Quelques respirations ici
pour retrouver le souffle.
Si besoin : posture de l'enfant



Avant de faire pareil avec la jambe gauche



Inspire reviens en arrière
Expire en Chien tête en bas
Quelques respirations ici
Allongez le dos, étirez l'arrière des jambes



Puis relâchez-vous en posture de l'enfant
Vous pouvez soit garder les genoux serrés,
soit les écarter en fonction de ce dont vous
avez besoin
Observez les sensations dans le ventre.

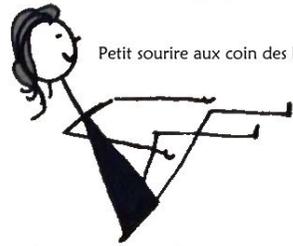
Posture du Bâton
Dandasana



N'hésitez pas à plier les genoux pour garder le dos bien droit !

7 respirations pour s'ancrer dans les postures au sol
Observez le contact de vos jambes et de vos ischions avec le tapis
A chaque inspire, allongez le dos, à chaque expire, ancrez-vous

Posture du Bateau
Navasana



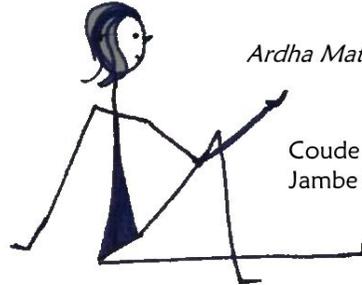
Petit sourire aux coin des lèvres

Gardez le dos bien allongé !
5 à 7 respirations
Vous pouvez éventuellement faire une jambe après l'autre, puis les deux



Posture du Bâton
Dandasana

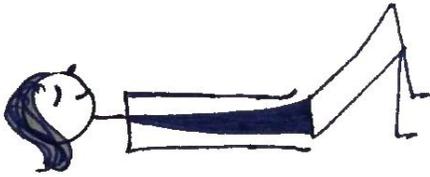
Quelques respirations pour observer les sensations dans l'abdomen
(toujours genoux fléchis sui besoin)



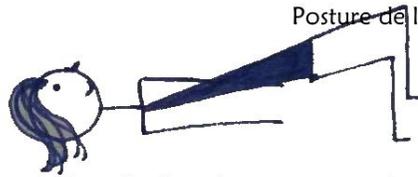
Ardha Matsyendrasana

Coude sur le genou opposé
Jambe tendue active

7 à 9 respirations de chaque côté.
Prenez un temps entre pour observer les sensations sur les côtés de votre ventre.



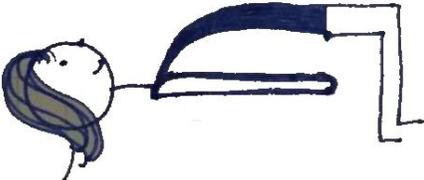
Allongez-vous sur le dos, assurez-vous qu'il soit bien installé au sol



Posture de la Table à deux pieds
Dwi Pada Pitham

Activez l'arrière du corps pour créer une diagonale entre vos épaules, vos genoux et votre bassin.
Dirigez le coccyx vers les genoux.
Restez 7 à 9 respirations puis reposez doucement.

Le Demi Pont
Setu Bandhasana

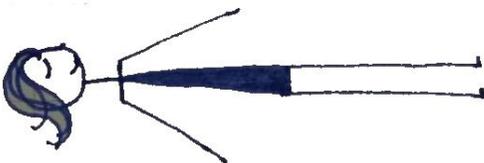


Comme pour Dwi Pada Pitham, activez l'arrière du corps pour soulever le bassin, mais cette fois, cherchez à rapprocher les épaules et entrelacez les doigts. Ouvrez la cage thoracique. Cherchez à ramener la poitrine vers le menton.
Maintenez 7 à 9 respirations puis revenez doucement au sol.



Placez un bolster, un coussin ou une brique sous les fesses, là où il empêchera votre dos de se creuser. Tendez les jambes et relâchez.
Si ce n'est pas confortable, gardez une jambe fléchie, pied au sol, et tendez l'autre, puis inversez au bout de 10 respirations.
Concentrez-vous sur votre souffle.
Restez ici 20 respirations, puis reposez le dos au sol et enrroulez-vous (genoux vers la poitrine, bras qui enlacent les genoux)

Posture du cadavre
Savasana



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, notamment dans l'abdomen
Observez votre souffle, vos pensées.
Conscientisez les éventuelles différences avec le début de la séance

Et terminez votre séance selon votre petit rituel :-)

