

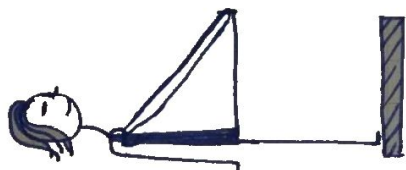
Yoga doux de la Nouvelle Lune

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.

Puis échauffez votre nuque : faites des demi-cercles avec la tête en coordonnant le mouvement avec votre respiration.
6 respirations.



Etirement de l'arrière des jambes :

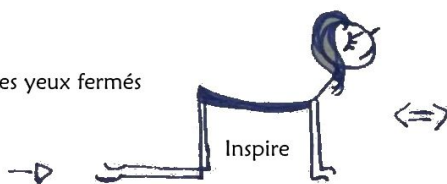
Allongé.e sur le dos, une sangle placée derrière les omoplates et le pied.
Cherchez à déplier la jambe sans forcer.
10 à 15 respirations
Avant d'ouvrir sur le côté (sans décoller la fesse de la jambe au sol).
10 à 15 respirations également
Pause / observation après chaque jambe.

Réveil du dos

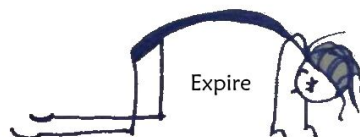
Autant que possible, on garde les yeux fermés



Balasana - Enfant
7 à 9 respirations



Inspire



Expire

Bidhalasana - Chat - Vache

5 à 7 respirations
Focalisez votre attention sur votre mouvement, votre respiration, et la coordination entre les deux.

Revenez ensuite vous asseoir confortablement *en gardant les yeux fermés*

Réveil des épaules



Ramenez les mains sur les épaules opposées



Levez les coudes puis tendez les bras vers le plafond



Ouvrez les bras sur les côtés
Créez un maximum d'espace



Puis revenez dans la position initiale
(changez le croisement de bras : celui qui était au dessus va en dessous)

Toujours les yeux clos

Essayez de coordonner votre mouvement et votre souffle :

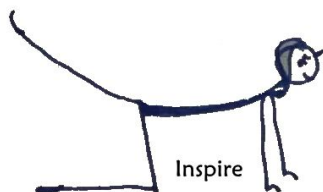
En inspirant mouvement d'ouverture, en expirant mouvement qui ramène vers soi.

6 respirations

Réveil de la sangle abdominale



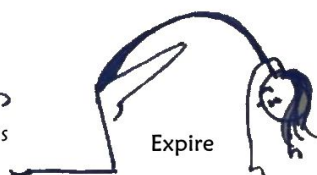
Yeux fermés
revenez à 4 pattes
Tendez la jambe droite en arrière,
Orteils déposés au sol



Inspire

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

3 fois



Expire

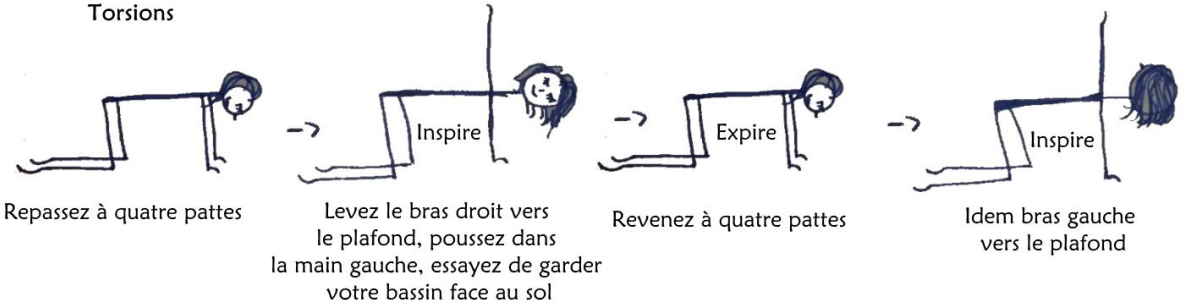
Ramenez le genou droit vers la poitrine en enroulant le dos

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 ?

Torsions



Repasser à quatre pattes

Levez le bras droit vers le plafond, poussez dans la main gauche, essayez de garder votre bassin face au sol

Revenez à quatre pattes

Idem bras gauche vers le plafond

Faites-le 3 fois avec le souffle, dans la fluidité (inspire lève le bras, expire 4 pattes, inspire autre bras, expire 4 pattes). Puis essayez de tenir chaque ouverture 3 à 5 respirations. Ne crispez pas les épaules et les omoplates ! Le buste pivote avec la force de la sangle abdominale.

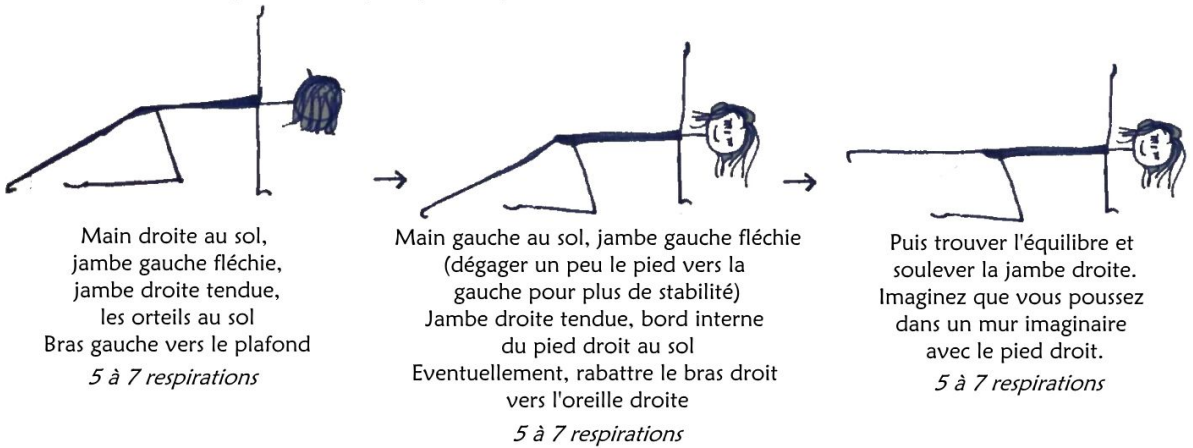


Puis revenez vous asseoir sur les talons. Prenez un temps d'observation. Toujours les yeux fermés !



Avant de vous installer à nouveau à 4 pattes

Etirements latéraux yeux ouverts pour plus d'équilibre



Main droite au sol, jambe gauche fléchie, jambe droite tendue, les orteils au sol
Bras gauche vers le plafond
5 à 7 respirations

Main gauche au sol, jambe gauche fléchie (dégager un peu le pied vers la gauche pour plus de stabilité)
Jambe droite tendue, bord interne du pied droit au sol
Eventuellement, rabattre le bras droit vers l'oreille droite
5 à 7 respirations

Puis trouver l'équilibre et soulever la jambe droite. Imaginez que vous poussez dans un mur imaginaire avec le pied droit.
5 à 7 respirations

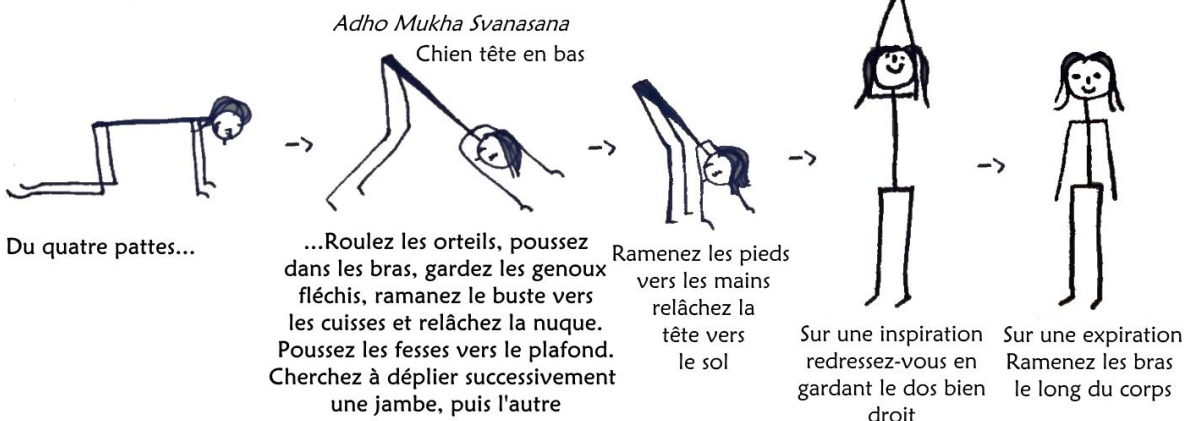
Si le poignet est douloureux, avancer la main un peu plus en avant de l'épaule. Poussez bien avec l'ensemble de la main dans le sol, pas uniquement la paume mais aussi les doigts.



Balasana - Enfant

Prenez ensuite un temps en posture de l'enfant pour observer les sensations corporelles et revenir à votre souffle
Avant de repasser à quatre pattes et faire la même chose de l'autre côté !
Terminez en enfant à nouveau.

Transition pour se redresser



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 pieds vers les mains 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

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



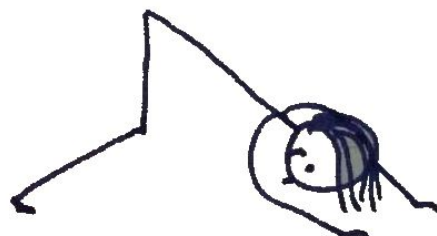
Inspire en planche



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.

Expérimentez les salutations au soleil en gardant les yeux fermés.
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'ancrage ? Quelles pensées vous
passent par la tête ? Comment est votre souffle ?

Transition au sol



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

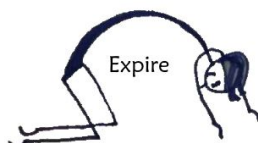


Inspire allonge le dos, mains
sur les genoux ou au sol,
toujours genoux fléchis si besoin

Shashankasana - La vague



Expire puis inspire 4 pattes



Enroule le dos en
ramenant les fesses
vers les talons



Creusez le dos en
fléchissant
les coudes (près du corps)



Et revenez en avant
dos creux
bras tendus

Et on recommence {expirez, enroulez le dos, inspirez revenez en avant en creusant le dos}, yeux fermés.

5 à 7 respirations

Avant de revenir en

Adho Mukha Svanasana

Chien tête en bas



7 à 9 respirations

Repasser à 4 pattes

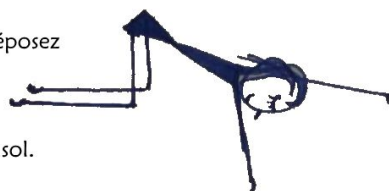
Glissez le bras droit sous le bras gauche, déposez
l'épaule droite au sol.

Gardez le bassin bien au dessus des
genoux.

Tendez le bras gauche en avant, doigts au sol.

5 à 7 respirations

Pour ressortir reprenez appui dans la main gauche (coude fléchi,
main proche du visage). Prenez un temps d'observation à quatre pattes
avant de passer à l'autre côté.



Prélude à la relaxation



Placez une brique sous les omoplates
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.

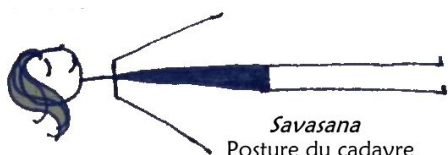
Relâchez et laissez couler votre bassin dans la brique.
La posture doit être très confortable.

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.

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 :-)

