

# Séance de Vinyasa : Stabilité et confort

*Sthira Sukham Asanam - YS. II 46*



Installez-vous confortablement et fermez les yeux.  
Placez les doigts en Sthira Mudra : main gauche, bout du pouce contre bout de l'annulaire, autres doigts relâchés, main droite, bout du pouce contre l'intérieur de l'ongle de l'annulaire, autres doigts relâchés. Sthira Mudra favorise l'ancrage et la stabilité, du corps et du mental.  
Prenez le temps de vous installer, de prendre votre "météo intérieure" : comment vous sentez-vous ? Comment est votre souffle ? Quelles sensations ? Quelles pensées ou émotions vous accompagnent ?  
Puis répétez mentalement trois fois le sutra suivant : "Sthira Sukham Asanam".

Commencez ensuite à vous échauffer :



Observez  
les  
sensations



Après chaque  
mouvements  
ou postures



Torsions

Inspire bras vers le plafond,  
expire buste vers la droite,  
main gauche sur le genou droit.  
Maintenir 5 respirations,  
puis idem à gauche

1/2 cercles avec la tête  
Inspire à droite, expire au centre,  
inspire à gauche, expire au centre...  
6 respirations

Cercles avec le buste avec le souffle :  
Inspire en avant, expire en arrière.  
5 dans un sens, 5 dans l'autre sens

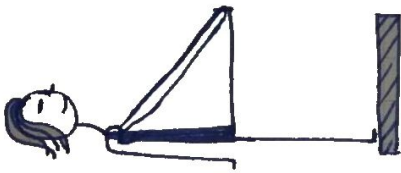


Réveillez votre sangle abdominale avec trois cycles de Kapalabhati (60 coups ou moins par cycle).

Retrouvez la pratique guidée sur le blog pour vous accompagner si vous en avez besoin.

Kapalabhati est une respiration dynamique, où on force sur l'expiration (par le nez) en rentrant le ventre d'un coup sec, tandis que l'inspiration (toujours par le nez) se fait spontanément sans forcer. Le rythme est assez rapide, mais la pratique doit rester confortable (ne pas hésiter à arrêter si on sent un inconfort). Prenez le temps de revenir à une respiration naturelle entre chaque cycle et d'observer les changements (ou l'absence de changement) induits pas la pratique de ce pranayama.

## 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 respirations  
Avant d'ouvrir sur le côté (sans décoller la fesse de la jambe au sol).  
10 respirations également  
Pause / observation après chaque jambe.

Puis roulez sur le côté pour  
passer à...



quatre pattes...

*Adho Mukha Svanasana*  
Chien tête en bas



Sur une expiration, poussez dans les bras,  
décollez les genoux du sol, allongez le dos  
poussez les fesses vers le plafond,  
les mains bien ancrées dans le sol.

Gardez les genoux fléchis et les talons décollés du sol.  
5 respirations ou plus si confortable

Sur une expiration reposez les genoux au sol,  
ramenez les fesses sur les talons et  
le buste contre les cuisses en...



*Balasana* - Enfant

Relâchez les épaules et le dos.  
Respirez doucement.  
Répétez-vous mentalement  
"Sthira Sukham Asanam" 3 fois  
Sentez le confort et la stabilité  
5 respirations.

Transition pour se redresser

*Adho Mukha Svanasana*  
Chien tête en bas



Inspire 4 pattes



Expire chien tête en bas.  
Sans arrondir le dos, cherchez à  
déplier une jambe puis l'autre,  
successivement. en coordonnant  
mouvement et souffle.  
5 respirations, plus si confortable.



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



Pieds à la largeur des hanches, fermez les yeux. Reprenez Sthira Mudra  
 Observez le contact de vos pieds avec le tapis et assurez-vous que le poids du corps soit bien réparti.  
 Observez votre ancrage et votre équilibre.  
 Observez votre souffle.

Répétez-vous mentalement le sutra "Sthira Sukham Asanam" 3 fois.

Allongez le souffle, éventuellement activez la respiration Ujjayi (légère contraction dans la gorge à l'inspiration et à l'expiration, qui fait un léger son de vagues de l'océan). Quand vous êtes à l'aise dans votre souffle...

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

## Salutations au Soleil *Surya Namaskar*



Départ en Tadasana  
 Gros orteils joints  
 Talons légèrement écartés



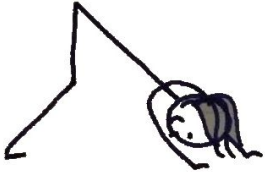
Inspire bras vers le  
 plafond, paumes de main  
 jointes



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*



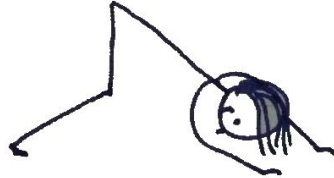
Inspire en planche



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



Inspire, ventre et pubis au sol,  
 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.  
 Recommencez encore au moins un cycle (droite + gauche) de Salutations au soleil  
 (faites en deux voire trois si vous avez le temps)

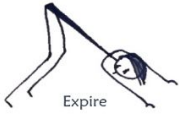
Jouez avec la vitesse du mouvement, cherchez toujours la coordination parfaite mouvement/  
 souffle : il ne faut pas que vous ayez commencer votre mouvement avant d'avoir commencer  
 à inspirer ou expirer.

A la fin de vos salutations au soleil, fermez à nouveau les yeux, reprenez votre mudra et  
 répétez-vous mentalement le sutra "Sthiram Sukham Asanam" 3 fois.

Observez-vous :  
 Quelles sensations corporelles ? Comment est l'ancrage ? Quelles pensées vous  
 passent par la tête ? Comment est votre souffle ?

## Vinyasa complet

Tadasana



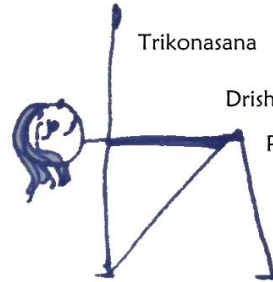
## Vrksasana

Inspire bascule le poids du corps sur la jambe gauche  
 Expire lève le genou droit  
 Inspire ouvre le genou droit sur le côté  
 Expire pose le pied droit contre la cuisse ou le mollet gauche  
 Inspire paumes de main l'une contre l'autre au centre de la poitrine  
 Expire bras tendus vers le plafond, épaules relâchés

Drishti : loin devant soi, un point fixe ou flou  
 5 à 7 respirations

Expire ramène les mains sur les hanches  
 Inspire genou droit vers la jambe  
 Expire jambe droite vers l'arrière en...

→



Drishti : vers la main en l'air  
 Pied gauche vers l'avant  
 Pied droit 45°  
 Pieds non croisés

Inspire bras parallèles au sol  
 Expire tire la main gauche loin devant puis pose la main sur la jambe  
 Inspire pivote la poitrine vers la droite  
 Expire lève le bras droit vers le plafond  
 5 à 7 respirations

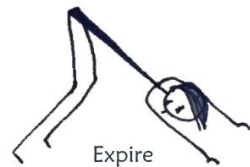
← Puis expire repose la main droite au sol  
 Inspire en planche  
 Et Vinyasa

→ Avant de recommencer de l'autre côté



↙

Et terminer par un vinyasa en s'arrêtant en Adho Mukha Svanasana



## Parsvottanasana

Drishti : Gros orteil



Inspire ramène le pied droit entre les deux mains  
 Expire redresse le buste. Un grand pas entre le pied droit et gauche, à la largeur des hanches.  
 Inspire allonge le dos, active les jambes, et ramène les paumes de mains l'une contre l'autre derrière le dos OU attrape les coudes avec les mains opposées.  
 Expire penche le buste en avant en gardant le dos droit et les jambes tendues.

5 à 7 respirations

Puis inspire repose les mains au sol pour venir en planche

Et Vinyasa

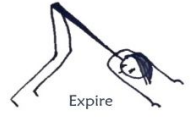


Avant de faire pareil de l'autre côté

Et terminer par un vinyasa en s'arrêtant debout en Tadasana.

## Vinyasa

Tadasana



## Anjaneyasana

Drishti : base des pouces

Inspire leve la jambe droite en arrière

Expire ramène le pied droit entre les deux mains, dépose le genou et dos du pied gauche au sol

Inspire paumes de mains au centre de la poitrine

Expire les bras tendus vers le plafond

Bassin aligné, fesse gauche active

5 à 7 respirations

Puis passez directement à...

Genou aligné avec la cheville



Expire ramène la main gauche sur la jambe gauche

Inspire allonge le dos

Expire ramène le bras droit en arrière par dessus la tête.

5 à 7 respirations

Puis expire ramène les deux mains au sol de part et d'autre du pied avant

Inspire en planche...

## Viparita Anjaneyasana

Drishti : main en l'air

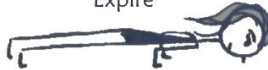
Genou aligné avec la cheville



Puis recommencer de l'autre côté

...Vinyasa

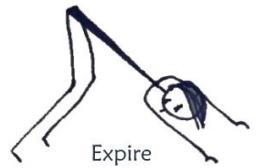
Expire



Inspire



Expire



Et terminez par un vinyasa qui s'arrête en chien tête en bas

Si vous le souhaitez maintenez la posture quelques respirations.

Puis installez-vous en...



Balasana - Enfant

Prenez le temps de revenir à votre souffle et de relâcher tout ce qui peut être relâché.

5 à 7 respirations

Répétez-vous à nouveau le sutra "Sthira Sukham Asanam" 3 fois, mentalement.

Puis inspire ramène les mains vers les genoux

Expire déroule le dos pour venir s'asseoir sur les talons

Inspire passe les fesses sur un côté, expire les jambes en avant.

Assurez-vous que votre bassin est bien positionné : si besoin tirez les fesses en arrière avec les mains, l'une après l'autre.

## Posture du Bateau

Navasana



Petit sourire aux coin des lèvres

Toujours :-)

Drishti : gros orteils

5 à 7 respirations

Inspire plie les genoux et décolle les pieds du sol

Expire ramène les bras parallèle au sol.

Gardez le dos bien allongé, les jambes pliées si besoin.

Essayez de garder le périnée actif ici.

Puis expire croise les jambes, ramène les mains au sol en avant

Inspire planche

Expire... Vinyasa

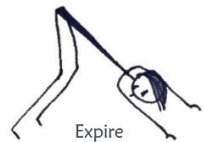
Expire



Inspire



Expire



La prochaine posture est facultative. Passez directement à la suivante si vos poignets sont fragiles ou que vous ne vous sentez pas prêt.e à la pratiquer sans professeur.e avec vous.

Expire petit saut pour ramener les pieds à l'extérieur des mains

Inspire cherche à monter les genoux le plus haut possible sur les bras

Expire active la sangle abdominale, cherche à décoller un pied du sol, puis l'autre et les enrrouler ensemble.

Placez votre regard loin devant, activez vos bras, dégagez les épaules des oreilles.

5 à 7 respirations (ou moins si l'équilibre est précaire).

Prenez ensuite le temps de soulager vos poignets : entrelacez les doigts et faites des petits cercles avec les poignets.



Bujapidasana

Installez-vous en...

### Posture du Bâton

*Dandasana*



Drishti : gros orteils  
ou yeux clos

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

7 respirations pour s'ancrer et revenir au souffle.

Observez le contact de vos jambes et de vos ischions avec le tapis  
A chaque inspire, allongez le dos, à chaque expire, ancrez-vous

Puis installez-vous en...

### Parivrtta Janusirsasana

Drishti : coude en l'air



Inspire plie le genou droit vers la poitrine  
Expire ouvre le genou sur le côté, pied à l'intérieur de la  
cuisse gauche. Ouvrez légèrement plus la jambe gauche.  
Inspire pivote le buste vers la droite  
Expire cherche à attraper le gros orteil gauche avec la main gauche. Si ce n'est pas possible, placez la main à l'intérieur  
de la jambe.

Inspire lève le bras droit vers le plafond et étire le flanc

Expire cherche à attraper le pied gauche avec la main droite. Variation : plier le coude et placer la main derrière la tête.

Cherchez à ramener le buste vers le plafond.

Sur chaque inspire, le dos s'allonge

Sur chaque expire le buste pivote un peu plus.

5 à 7 respirations

Puis expire rabat le bras droit le long du corps et redresse le buste

Inspire ramène le genou droit vers la poitrine

Expire tend la jambe

Inspire croise les jambes et ramène les mains en avant, planche

### Et Vinyasa



Puis recommencer de l'autre côté

Et terminer par un vinyasa qui s'arrête en chien tête en bas

Inspire regarde entre les mains

Expire petit saut pour revenir s'asseoir sur le tapis



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

Installez-vous en Setu Bandhasana.

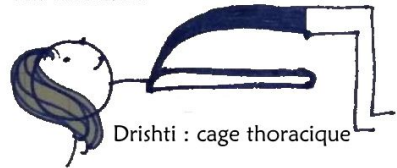
Expire pousse dans les pieds pour lever le bassin, fesses bien  
actives

Inspire rapproche les épaules et entrelace les doigts au sol

### Le Demi Pont

*Setu Bandhasana*

5 à 7 respirations



Drishti : cage thoracique

Sur une expire détacher les doigts et reposer le dos  
au sol

### Et Vinyasa



Puis revenez vous allonger sur le dos.

### Inversion



*Sarvangasana*  
La chandelle

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

Expire ramène les pieds derrière la tête, rapproche les épaules l'une de l'autre et place les mains  
le plus proche possible des omoplates.

Inspire lève une jambe, puis l'autre.

Pas de poids ni d'inconfort dans la nuque !

Drishti : nombril

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.

### *Matsyasana*

La posture du poisson



Drishti : troisième oeil

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 sur une inspire

Sur une expire renversez la tête et déposez le sommet du crâne au sol  
(sans poids dessus).

5 à 7 respirations

Puis inspire pousse dans les bras, redresse le buste

Expire déroule le dos au sol.

## Torsion au sol



Dhrishti : Yeux clos, relâchés

Sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol.  
Inspire décale les fesses sur le côté gauche  
Expire ramène les genoux vers la poitrine et dépose les jambes, toujours fléchies, à droite, au sol.

Ici, on relâche le souffle et le corps.  
Les yeux se ferment.

Jusqu'à 9 respirations

Puis inspire reprend appui avec les pieds dans le sol et redresse les genoux  
Expire réaligne le bassin.

On recommence de l'autre côté.

## Pranayama : la respiration complète



Revenez vous asseoir. Prenez le temps de vous installer confortablement et fermez les yeux.

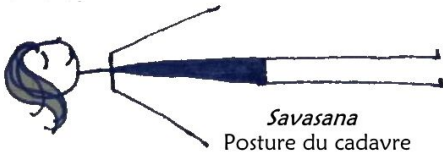
Expirez profondément, puis prenez une profonde inspiration, d'abord dans le ventre, puis la cage thoracique, et la poitrine,

Et une profonde expire, partant du ventre et remontant le long du buste.

Suivez cette respiration pendant 5 minutes.

Essayez de ramener une durée égale entre les inspire et les expire, par exemple en récitant le sutra *Sthira Sukham Asanam* quand vous inspirez et quand vous expirez.

## Relaxation



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 :-)

