

## Séance de Yoga dynamisante pour la maison (niveau intermédiaire)

Durée: 40 min. à 1h10, selon votre rythme

Voici une séance de Yoga complète, pour pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

**Pour votre séance:** Prévoyez une pièce tranquille - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant) - Incorporez des **temps de relaxation entre les postures**. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Shavasana ; ou allongez-vous sur le ventre ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en posture de l'Enfant.



**1. Savasana** (= posture du cadavre) Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.



### 2. Respiration allongé :

**Inspir :** Faites lentement un grand cercle pour amener vos bras derrière la tête (les bras touchent le sol).

**Expir :** Ramenez les bras le long du corps, en les passant par l'espace devant vous.

**Répéter 3 – 5x.**



**3. Position de départ :** Pliez une jambe puis l'autre. Placez les pieds au sol et parallèles, à qq distance derrière les fessiers ; écartés de la largeur du bassin.

**Expir :** Amenez un genou puis l'autre contre la poitrine. **Inspir :** Allongez progressivement les jambes à la verticale, en même temps que vous amenez les bras derrière vous, en faisant un grand cercle. **Expir :** plier les jambes contre vous.

**Répéter 3 – 5x.**



**4. Thataka Mudra :** Allongé les bras le long du corps. **Inspirez :** Montez les bras par les côtés et venez entrelacer les doigts en haut, derrière vous.

**Expirez :** Allongez les bras au sol, paumes des mains retournées vers l'extérieur. Allez au bout de l'expiration, videz complètement les poumons. Retournez les orteils vers vous, jambes bien allongées.

**Retenez poumons vides :** Rentrez le menton, remontez encore un peu les paumes des mains vers le haut, bras tendus. Laissez les côtes s'écarter et le ventre rentrer complètement (Uddiyana Bandha). Ne retenez pas plus longtemps que confortable.

**Inspirez :** Laissez les bras se fléchir un peu, retournez les paumes des mains vers vous, puis délacez vos doigts. L'avant du corps se soulève agréablement avec le souffle de l'inspiration. **Expirez :** Ramenez les bras par l'espace devant vous, pour les allonger le long du corps.

**Répéter le Thataka Mudra 8 respirations.** Si vous êtes confortable, vous pouvez garder les bras derrière la tête pendant les 8 respirations.



**5. Supta Padangustasana** (= posture jambe tendue qui consiste à attraper le gros orteil): Allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps. Monter une jambe tendue, devant soi. Attraper le gros orteil avec l'index et le majeur ou passer une ceinture par-dessus la plante du pied, de sorte à pouvoir rester bien à plat au sol, tout en tirant sur la jambe. Maintenir l'autre jambe au sol. Rester plusieurs respirations dans la posture.



Puis, sans lâcher le pied, pivoter la jambe sur le côté, tout en la gardant tendue. Ne pas basculer le bassin et maintenir l'autre jambe au sol. Maintenir plusieurs respirations la posture.

Puis quitter la posture sur une expiration, en baissant lentement la jambe. Observer quelques instants les effets de l'étirement. Puis, changer de côté.



**6. Bhastrika (doux) debout** : Debout, jambes écartées et pieds parallèles. Fléchissez les jambes et prenez appui avec les mains, sur l'avant des cuisses, pouces vers l'extérieur et doigts vers l'intérieur. Le buste est légèrement fléchi en avant, le dos droit et la nuque dans son prolongement. Pieds et jambes sont fermes et immobiles.

Pratiquez **16 respirations Bhastrika**. Ce Bhastrika se pratique avec de petites respirations rapides. Le ventre sort à l'inspir et est rentré à l'expir. **L'inspiration rapide est consciente et contrôlée, tout comme l'expiration.**

Faire **2 à 3 cycles** de 16 respirations, en tout.



**7. Surya Namaskar, la Salutation au Soleil** :

Pratiquer 3 à 6 cycles de la Salutation au Soleil que vous connaissez (3-6 x 2). Faire les salutations très lentement, en allant au bout de chaque inspiration et de chaque expiration.

La [fiche pratique « Surya Namaskar »](#) est disponible sur le blog.



**8. Virabhadrasana I** : Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe droite sur le côté droit, à 90°. Tourner la jambe et le pied gauche vers l'intérieur, à environ 45°. Tourner la poitrine vers la droite. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté gauche (afin d'éviter que le bassin ne penche du côté droit). **Inspirer** : lever les bras au dessus de la tête et joindre les paumes des mains. **Expirer** : fléchir le genou droit. Idéalement, la cuisse droite est parallèle au sol. Mais, il faut surtout veiller à ce que la jambe droite reste perpendiculaire au sol (ne pas projeter le genou en avant). Baisser progressivement le centre de gravité vers le sol. Allonger le haut du corps. Porter le regard vers le haut. Rester quelques respirations dans la posture puis inspirer et redresser la jambe droite, et revenir dans la position de départ. Répéter de l'autre côté.



**9. Parsvottanâsana** : Debout, écarter largement les jambes, mains sur les hanches. Tourner la jambe droite sur le côté droit, à 90°. Tourner la jambe et le pied gauche vers l'intérieur, à environ 45°. Tourner la poitrine vers la droite. Redresser le bassin en essayant de faire avancer son côté gauche (afin d'éviter que le bassin ne penche du côté droit). **Inspirer** : placer les mains en Namasté dans le dos, paumes l'une contre l'autre. On peut aussi attraper chaque coude avec la main opposée ou encore garder les bras libres pour maintenir l'équilibre de la posture. Le menton est rentré et la nuque allongée. **Expirer** : Se pencher en avant sur la cuisse droite, en rapprochant le nombril de la cuisse. Garder les muscles des jambes tendus ! Rester quelques respirations dans la posture puis inspirer et remonter le haut du corps, sans arrondir le dos. Expirer: revenir dans la position de départ. Répéter de l'autre côté.



**10. Natarajâsana** : Debout, reculer le pied droit sur sa pointe, transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Fléchir le genou droit et relever haut le talon, en se penchant légèrement en avant. Garder le bassin de face (ne pas le laisser partir du côté droit). Tendre le bras gauche en avant, pour faire contrepoids. Remonter un peu le genou droit et redresser le dos plus à la verticale. Garder le posture quelques respirations. Relâcher doucement sur une expiration. Répéter de l'autre côté.



**Savasana** : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés.



**11. Sarvangasana** (= posture sur les épaules ou posture de tous le corps) : Allongé sur le dos, sur une inspiration, pousser les bras contre le sol, et par la force des abdominaux soulever les jambes, puis le bassin, et enfin le dos. Plier les coudes et venir soutenir le dos avec les mains. Rapprocher un peu les coudes ensemble, redresser le dos si nécessaire. Puis garder la posture plusieurs respirations. Pour quitter la posture, fléchir légèrement le bassin en ramenant les jambes très légèrement du côté de la tête, pour faire contrepoids. Puis placer les bras au sol, l'un après l'autre. Freiner la descente en appuyant sur les bras et en contractant les abdominaux. Retrouver la posture de départ, allongé sur le dos.

ou

**Viparita Karani** (= le geste inversé) : Position de départ : allongé sur le dos, les bras le long du corps et les mains à plat sur le sol et les jambes pliées, genoux contre la poitrine. **Expirer** : prendre appui sur les mains pour soulever le bassin et rapprocher les genoux du front. **Inspirer**, placer les mains dans le dos (pouces dirigés vers l'extérieur) et allonger les jambes à la verticale. Puis laisser descendre le bassin dans les mains, qui forment comme une coupe. Attention aux poignets et aux coudes ! Tout le poids du bassin et des jambes est sur les poignets. Le ventre est détendu. **Tenir la posture 12 lentes respirations, en Ujjayi.**

Si la posture est inconfortable : surélever le bassin et même placer les jambes contre un mur.



**Apanasana** (= posture de l'énergie d'élimination) : Allongé sur le dos, amener un genou puis l'autre contre la poitrine, jambes pliées. Garder le sacrum au sol, et placer les mains sur les genoux. Respirer en Ujjayi, en plaquant le bas du dos doucement contre le sol.



## 12. Matsyasana (= posture du poisson) :

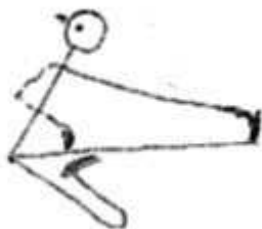
**Posture classique** : Les jambes sont allongées, les bras sont placés sous le corps, ouvrir la poitrine, rapprocher les omoplates et les coudes ensemble.

Sur une **inspiration**, soulever le tronc et la tête. Sur l'**expiration**, poser doucement le sommet de la tête au sol, en gardant la poitrine bien ouverte. Faire attention de bien supporter le poids du tronc avec les coudes et les avant-bras, afin d'épargner les vertèbres cervicales. Respirer lentement et profondément. Pour quitter la posture, soulever doucement la tête, rentrer le menton et en même temps dégager les bras. Repos en Shavasana, la posture de détente allongée. Si nécessaire, pour soulager le dos, plier les jambes contre soi.

**Contre-posture** : allongé sur le dos, jambes pliées. Garder les lombaires au sol, en pousser légèrement les pieds dans le sol. Respirer en Ujjayi, en plaquant le bas du dos doucement contre le sol. Observer la liberté du mouvement respiratoire, après la belle ouverture de la posture du Poisson.



**13. Janu Shirshasana** : S'asseoir jambes tendues devant soi. Fléchir le genou droit puis le déposer sur le côté. La plante du pied droit est presque contre la cuisse gauche. Aligner les hanches. Tourner les orteils du pied gauche en direction de la tête et tendre la jambe. **Inspirer** : lever les bras au dessus de la tête. Tourner le tronc vers la gauche et aligner le bas-ventre, le sternum avec la jambe gauche. Maintenir la colonne allongée (ne pas arrondir et si nécessaire, descendre moins bas !). **Expirer** : descendre le tronc en direction de la jambe, sans arrondir le dos. Attraper le pied, si possible, ou déposer les mains au sol. Pratiquer 10 longues respirations dans la posture. Inspirer pour se redresser. Répéter de l'autre côté.



**14. Parivritti Janu Shirshasana**: S'asseoir dans la posture du bâton, jambes tendues devant soi. Fléchir le genou droit puis le déposer sur le côté. La plante du pied droit est presque contre la cuisse gauche. Aligner les hanches.

Tourner les orteils du pied gauche en direction de la tête et tendre la jambe. **Inspirer**: Lever le bras droit et le faire tourner autour du dos, afin de venir attraper l'intérieur de la cuisse gauche. **Expirer** : Pivoter le tronc vers la droite. Allonger le bras gauche pour essayer d'attraper le pied gauche. Maintenir la posture 5 à 10 respirations. Inspirer pour se redresser. Expirer, relâcher la posture. Répéter de l'autre côté.



**15. Vinyasa du dos**: Allongé sur le dos, bras et jambes tendus, front au sol. Inspirez. Puis expirez, montez la tête, les 2 bras tendus et les 2 jambes tendues pieds légèrement écartés. Tenir la posture poumons vides, selon vos possibilités. Répétez encore 1 ou 2 fois.

Puis reposez-vous quelques instants, allongé sur le ventre, la tête sur le côté.

NB : Si vous êtes fatigué, faites la posture en gardant les bras le long du corps, paumes contre le sol.



Shavasana, la posture du passage

**16. Savasana** : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. Se couvrir si nécessaire. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Observer l'état intérieur, ce qui est en cet instant présent, sans rien changer. Profiter de ces instants pour expérimenter les bienfaits que procure le Yoga, l'état d'unité qui se dégage.