



## Séance de Yoga doux (niveau débutant)

**Durée:** 1h10 environ

Voici une séance de Yoga complète, pour pratiquer à la maison. Gardez à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps. Le **cours doux** comprend des exercices en mouvements lents, afin de préparer le corps au yoga.

**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; ou allongez-vous sur le ventre; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps.

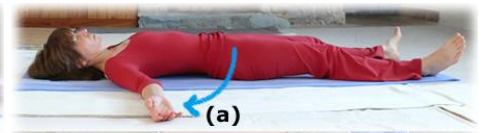
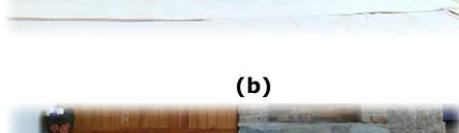


### 1. Relaxation sur le dos (Savasana)

Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. Respirer profondément quelques fois. Détendre consciemment chaque partie du corps. Observer la respiration qui est calme et l'état intérieur, en cet instant présent...

### 2. Respiration en mouvement

(a) *Inspir* : Déplacer les bras au sol pour les mettre en croix. *Expir*.  
(b) *Inspir* : Continuer à déplacer les bras jusqu'à derrière la tête. *Expir*.  
(c) *Inspir* : Monter les bras par l'espace devant vous. *Expir* : Déposer les bras le long du corps.  
**Répéter 3 – 5x.**



### 3. Bascule du bassin

(a) Départ : détente avec relâchement du dos, du ventre, des jambes et des pieds. *Inspir*.  
(a) *Expir* : Pousser les pieds dans le sol, contracter fessiers et cuisses, monter le coccyx, mettre le bas du dos contre le sol, et rentrer doucement le ventre : le bassin bascule.  
(a) *Inspir* : Relâcher la poussée des pieds, relâcher le ventre et laisser le dos et le bassin reprendre leurs places naturelles.  
**Répéter 3x.**



### 4. Bascule du bassin avec les bras

(a) Départ : détente avec relâchement du dos, du ventre, des jambes et des pieds. Paumes des mains sur le ventre, doigts entrelacés.  
(a) *Expir* : Pousser les pieds dans le sol, contracter fessiers et cuisses, monter le coccyx, mettre le bas du dos contre le sol, et rentrer doucement le ventre : le bassin bascule. En même temps, les bras se tendent à la verticale et les paumes des mains se tournent vers le haut.  
(a) *Inspir* : Relâcher la poussée des pieds, relâcher le ventre et laisser le dos et le bassin reprendre leurs places naturelles. Les mains reviennent dans la position de départ, sur le ventre.  
**Répéter 3x.**



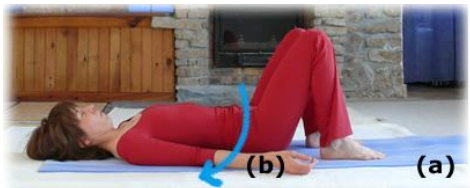
### 5. La table à deux pieds (Dvi Pada Pitham)

(a) Départ : détente avec relâchement du dos, du ventre, des jambes et des pieds.

(b) *Inspir* : Pousser les pieds dans le sol, contracter fessiers et cuisses, monter le bassin et le dos, sans cambrer.

(e) *Expir* : Revenir doucement à la position de départ. Redéposer successivement le haut du dos, le milieu, puis le bas du dos et le bassin.

**Répéter 3x.**



### 6. La table à deux pieds, avec mouvement des bras

Même exercice, en ajoutant le mouvement des bras sous n° 2.

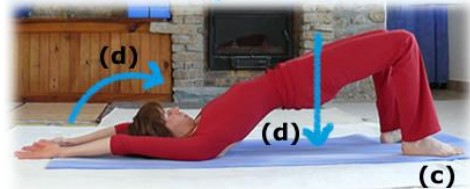
(a) Position de départ (1<sup>ère</sup> photo).

(b) *Inspir* : Déplacer les bras au sol et les mettre en croix, en montant le bassin. *Expir*.

(c) *Inspir* : Continuer à déplacer les bras jusqu'à derrière la tête (2<sup>ème</sup> photo). *Expir*.

(d) *Inspir* : Monter les bras par l'espace devant vous. *Expir* : Déposer les bras le long du corps et déposer bassin/dos au sol.

**Répéter 3x.**



### 7. La posture du Vent avec variante des jambes (Apanasana)

(a) Position de départ. Genoux contre soi, mains sur les genoux.

(b) *Inspir* : Allonger une jambe (tendue si possible).

(a) *Expir* : Le genou se plie. Retour à la position de départ. Puis faire de l'autre côté.

**Répéter 3x les deux côtés.**



### 8. Etirement des ischio-jambiers

(a) Position de départ.

(b) *Inspir* : Déplier une jambe et la tirer doucement vers soi en la tenant des mains. *Respirer plusieurs fois.*

(a) *Expir* : Revenir doucement à la position de départ.

Répéter de l'autre côté.

**Répéter 3x les deux côtés.**





### 9. Relaxation sur le dos (Savasana)

Repos sur le dos. Quelques instants. Observer la respiration, l'instant présent...



### 10. Grand étirement

Bras derrière la tête, attraper un poignet gauche : allonger tout le côté gauche.

Changer et étirer le côté droit.



### 11. Pousser le sol et le coccyx

(a) Position de départ : Assis sur les talons, mains sur les cuisses. Dos détendu. Eviter de trop cambrer.

(b) Placer les mains au sol, bras tendus, en gardant le dos plat. Pousser les mains dans le sol et le coccyx sur les talons. Les muscles travaillent en profondeur. Les abdominaux y compris. *Respirer lentement et profondément plusieurs fois.*



### 12. Mouvements en tailleur

(a) Départ : Assis en tailleur, sur un coussin. Bout des doigts en contact avec le sol, posture neutre.

(b) *Inspir* : monter le bras droit contre l'oreille. *Expir* : retour à la position neutre. Faire l'autre côté.

(c) *Inspir* : monter le bras droit contre l'oreille. *Expir* : Prendre appui sur la main gauche et étirer le côté. Tourner le visage vers le haut. *Inspir* : Retour à la verticale. *Expir* : descendre le bras. Faire l'autre côté.

(d) *Inspir* : Grandir la colonne. *Expir* : Pivoter sur la droite. Placer la main droite au sol, derrière soi et la main gauche sur le genou droit. Tourner la tête à droite. *Respirer*. *Inspir* : Retour à la position neutre. Faire l'autre côté.

(e) *Expir* : Pencher doucement la tête en avant. *Respirer* quelques fois. *Inspir* : retour.

(f) Poser les mains derrière soi, rapprocher coudes et omoplates. Ouvrir la poitrine vers l'avant, regard der l'avant. *Respirations profondes*. *Expir* : retour.





### 13. Exercices pour la nuque

Départ : Assis en tailleur, sur un coussin, mains sur les genoux.

(a) *Inspir* : Lever la tête. *Expir* : Baisser la tête. Répéter 3x.

(b) *Inspir/Expir* : tourner la tête à droite. *Inspir/Expir* : tourner la tête à gauche. Répéter 3x.

(c) *Inspir/Expir* : pencher la tête à droite. *Inspir/Expir* : pencher la tête à gauche. Répéter 3x.

(d) *Inspir/Expir* : faire un cercle avec la tête à droite, puis changer de côté. Répéter 2x.

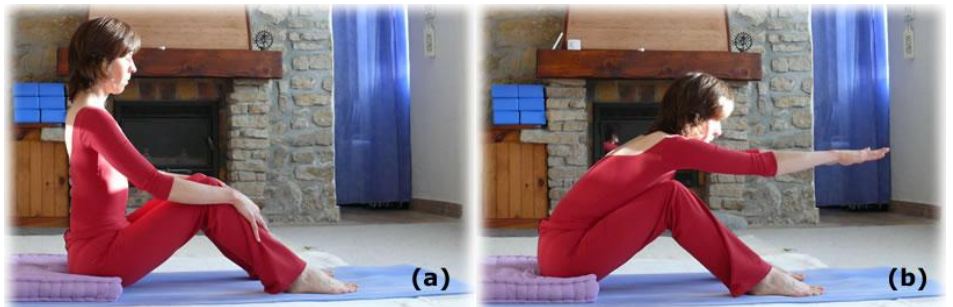


### 14. Préparation flexion avant

Départ : Assis sur un coussin, jambes demi pliées devant soi, pieds écartés de la largeur du bassin et mains sur les jambes.

(a) *Inspir/Expir* : Allonger le dos.  
(b) *Inspir* : Se pencher en avant à partir du bassin, en allongeant les bras loin devant soi (comme pour faire de l'aviron).

(a) *Expir* : Revenir à la position de départ. Répéter 3x le mouvement.



### 15. Flexion avant (Pascimottanasana)

Facile : Départ : Même position de départ que pour la posture n°14, mains sur les jambes. *Inspir/Expir* : Allonger le dos et la nuque.

(a) *Inspir* : Se pencher en avant à partir du bassin, en allongeant les bras loin devant soi (comme sur n° 14 b).

(b) *Expir* : Relâcher le haut du corps et la tête, qui se déposent sur les jambes, dans un étirement en douceur du dos.

Avancé : allonger les jambes et prendre la posture complète, sans arrondir le dos. *Plusieurs respirations*.

*Inspir* : Remonter lentement pour retrouver la posture de départ.

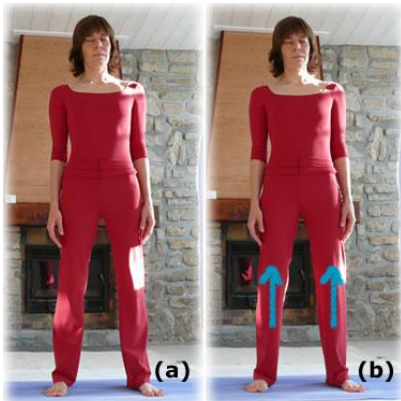
### 16. Contre-posture

Départ : Même position de départ que pour la posture n° 14. Mains au sol derrière soi.

(a) Facile : Lever la tête, ouvrir la poitrine vers l'avant. *Respiration profonde*. *Expir* : Retour.

(b) Avancé : Purvottanasana.





### 17. Debout « souple » / Debout « ferme » (Samasthiti)

(a) Départ : Debout, bras détendus, genoux souples.

(b) *Inspir* : Allonger la colonne vertébrale, tendre doucement les jambes (sans aller jusqu'à bloquer les genoux). Contracter les fessiers et le bas du ventre pour améliorer la tenue ferme de la posture debout.

(a) *Expir* : Relâcher doucement pour retrouver la position de départ.

**Répéter 3x.**

**Puis tenir 1x la posture plusieurs respirations.**

### 18. Respiration en mouvement

Même position de départ que pour n° 17.

(a-b) *Inspir* : Monter les bras par les côtés, entrelacer les doigts.

(c) *Expir* : Retourner les paumes vers le haut, bras tendus.

(d) *Inspir* : Paumes vers le bas, bras en couronne.

(e) *Expir* : Les bras redescendent par les côtés, pour retrouver la position de départ.

**Répéter 3x.**



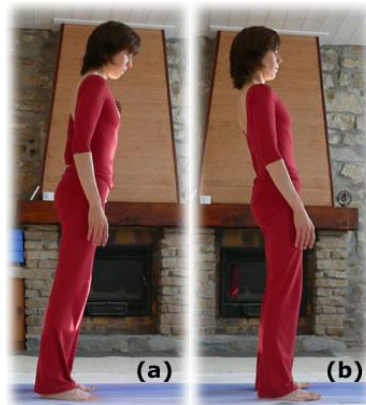
### 19. Equilibre avant / arrière

Même position de départ que pour n° 17. Yeux fermés.

(a) *Inspir* : passer le poids sur les orteils, pencher le corps vers l'avant, en conservant son alignement.

(b) *Expir* : passer le poids sur les talons, pencher le corps vers l'arrière, en conservant son alignement.

**Répéter 3x.**



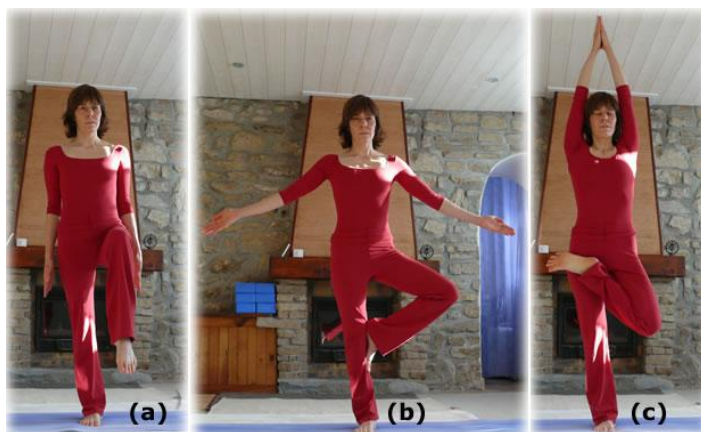
### 20. L'Arbre (Vrksasana)

Même position de départ que pour n° 17.

(a) *Inspir* : monter une jambe, genou plié. *Respirer. Expir* : pieds au sol. Changer de côté.

(b) Equilibre sur un pied, en plaçant l'autre pied au niveau de la cheville ou du genou. Les bras font balancier. Faire l'autre côté.

(c) Avancés : Posture en lotus. Faire l'autre côté.



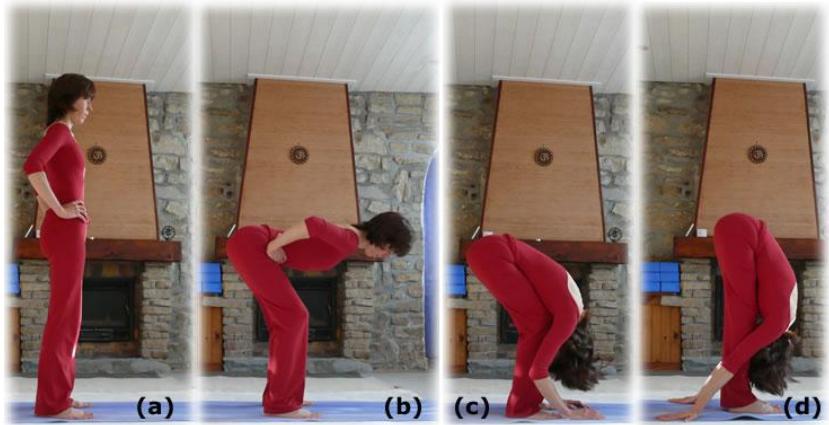


## 21. Flexion avant (Uttanasana)

(a) Départ : Pieds écartés largeur du bassin et mains sur les hanches. *Inspir.*

(b) *Expir* : Fléchir le tronc en avant à partir du bassin, le dos reste aligné. Plier les jambes. *Respirer* quelques fois.

(c) *Expir* : laisser ployer le haut du corps vers l'avant. (c) Plier les jambes ou (d) les garder tendues. *Respirer. Inspir* : remonter en déroulant le dos.



## 22. Viparita Karani

(a) Départ : placer un coussin ou une couverture pour surélever le bassin, genoux contre poitrine.

(b) *Inspir* : tendre partiellement ou complètement les jambes. *Respirer* plusieurs fois.

(a) *Expir* : Quitter la posture.



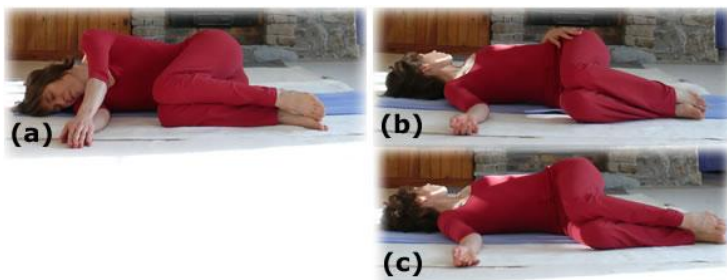
## 23. La Table à deux Pieds (Dvi Pada Pitham statique)

Départ : idem n° 5.

*Inspir* : Pousser les pieds dans le sol, contracter fessiers et cuisses, monter le bassin et le dos, sans cambrer.

*Respirer* plusieurs fois dans la posture.

*Expir* : Revenir doucement à la position de départ. Redéposer successivement le haut du dos, le milieu puis le bas du dos et le bassin.



## 26. Torsion allongée

Départ : idem n° 3.

(a) Passer sur le côté droit, les bras devant soi. *Inspir.*

(b) *Expir* : Faire une rotation sur la gauche sans bouger le bassin. Main sur la hanche ou (c) derrière soi.

*Respirer* plusieurs fois.

(a) *Inspir* : Retour à la position de départ.

Faire l'autre côté.



**27. Relaxation finale (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 des prochaines minutes pour expérimenter les bienfaits que procure le Yoga, l'état d'unité qui se dégage.