Petit guide de remise en forme par le yoga

La salutation au soleil

7 postures

1 respiration

Les bases de la relaxation

Pour retrouver la détente et l'énergie

Ce guide est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Eve-Anne Durieux comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers le blog http://votreyoga.com.

Sommaire

Dans ce guide, vous trouverez :

- La **salutation au soleil** : pour l'énergie et la vitalité, pour dénouer et échauffer le corps

- 2 postures de puissance qui développe l'énergie et l'endurance : une série de **triangles** (trikonasana) et le **chien tête en haut** (Urdhva Muka Svanasana)

- 1 posture pour équilibrer les énergies, pour calmer et défatiguer : Ardha Chandrasana : la **demi-lune**

- 1 posture simple pour libérer le cœur de ses tensions et de ses stress, pour le confort et la légèreté : **Parvatasana : la montagne**

- 1 inversion (parce que les inversions sont des incontournables de toute pratique de yoga) : **viparita karani mudra** : Pratique de jeunesse, de vitalité, elle régénère les organes à travers de nombreux effets, notamment sur la circulation sanguine

- 2 postures de détente : la **posture de l'enfant (balasana**) et la **posture des mains aux pieds (padahastasana**) : pour se donner un temps de récupération et d'observation après les postures de puissance

- Un pranayama de base : le **Visamavritti Pranayama**, d'abord sans rétention, puis avec rétention à poumons pleins. Pour inonder le corps d'énergie

- les **bases de la relaxation** et la posture de **Savasana** : parce que toute séance de yoga bien menée inclut toujours de la relaxation. La relaxation a un effet puissant sur le système nerveux et permet au corps de récupérer en profondeur.

Méthodologie

J’ai essayé de rendre ce guide le plus complet possible sans pour autant le rendre trop complexe ou indigeste.

Pour chaque pratique, vous trouverez l’explication technique. Vous verrez aussi que chaque pratique est accompagnée de respirations, visualisations, de mantras, de mudras et bandhas.

Je vous invite à travailler à synchroniser tout ça dans une même posture. Je sais que ce n’est pas forcément évident de tout faire en même temps.

Soyez patient et tolérant envers vous-même. Essayez-vous progressivement à ajouter les différents éléments. Au début, peut-être simplement 1 ou 2. Et, avec l’entraînement, ça finira par devenir naturel.

Par contre, j’insiste sur ceci :

Dès le début, vous allez inclure la respiration.

Elle est le pilier central de votre pratique.

Après chaque exercice, accordez-vous un moment d’observation.

Ne jamais se faire mal :

Une séance de yoga bien menée se pratique « avec le cœur » et pas avec la tête. Soyez à l’écoute de votre corps, de vos mouvements, de votre souffle. C’est l’intelligence du corps qui vous guide et pas votre mental.

Votre mental veut atteindre un but, un objectif, parfois au détriment de votre bien-être. Il se compare et veut toujours faire plus ou mieux. Ce n’est pas ce qu’on recherche. Votre « cœur » et votre corps vous indiquent la bonne voie, dans le ressenti, ici et maintenant.

Il est possible de sentir vos muscles qui travaillent, peut-être même d’éprouver des courbatures le lendemain d’une séance. C’est normal. Par contre, vous devez toujours protéger vos articulations.

Si vous éprouvez des douleurs d’ordre inflammatoire ou si vous ressentez des douleurs qui ont tendance à augmenter plutôt de que de diminuer au fur et à mesure de la pratique, vous devez éviter ces mouvements ou en parler avec un professeur qualifié.

A propos de la respiration.

- Respirez PAR LE NEZ.

- Respirez en UJJAYI. Pour cela, avant même de vous essayer à quoi que ce soit de ce guide, VOUS DEVEZ prendre connaissance de l'article « Ujjayi, retrouver le calme intérieur » sur le blog et visionner la vidéo.

- Respirez EN CONSCIENCE et LENTEMENT. Pensez à allonger votre souffle. Pour cela, observez le passage et le débit de l'air dans les narines.

- Ne bloquez pas votre souffle. Les seuls moments où le mouvement de la respiration s'arrête, c'est quand vous l'avez décidé pour faire une rétention. Sinon, gardez un mouvement souple dans votre respiration.

- Respirez AVEC UN RYTHME. Pour cela, vous pouvez compter ou bien répéter un mantra sur un rythme régulier.

- Favorisez la respiration abdominale. C'est votre niveau de respiration le plus important. Lors de respirations plus profondes, commencez par le niveau abdominal puis remplissez le niveau thoracique. Ne vous gonflez jamais comme une baudruche.

Votre respiration est votre façon de vous ressourcer. Elle ne doit pas être source de tensions.

A propos de la verticalité

Pensez à garder votre dos étiré. Cela signifie chercher à garder une distance maximale entre la base (anus) et le sommet du crâne. Ceci dit, cet étirement doit toujours se faire en douceur et DANS LE RESPECT DE VOTRE CONFIGURATION PERSONNELLE.

Un étirement se fait avec l'intelligence du corps, dans la sensation, et pas avec le mental.

Il est donc interdit de se tenir au garde-à-vous, de se rigidifier ou de se couper le souffle.

Votre recherche est une recherche d'harmonie, pas une recherche d'exploit.

A propos des mudras et bandhas :

Les mudras et bandhas sont des gestes et des contractions qui favorisent l'augmentation et la canalisation de l'énergie. Ils évitent la déperdition d'énergie. Ils favorisent également la concentration.

Ces gestes ne sont pas toujours faciles à mettre en place. Ou bien ils lâchent en cours de pratique. Soyez patient et tolérant. De nouveau, ils sont là pour vous aider. Ils ne doivent pas devenir une source de « prise de tête ». Allez-y à votre propre rythme.

A propos de la régularité

Le secret du succès en yoga est la régularité. Il vaut mieux pratiquer 10-15 minutes tous les jours que de faire deux heures tous les dimanches.

Mettez votre cadre en place : un moment précis de la journée, un lieu à l'écart où vous ne serez pas dérangé. Créez votre intimité.

La régularité va s'installer grâce à une subtile alchimie entre deux éléments : votre volonté et le plaisir que vous allez trouver dans votre pratique. L'exercice de la volonté et la recherche de plaisir se complètent et s'enrichissent mutuellement. Et c'est en naviguant et en cherchant un équilibre entre ces deux énergies que votre discipline va se mettre en place.

Je vous souhaite d'ores et déjà beaucoup de belles découvertes et de bonheurs dans votre pratique du yoga.

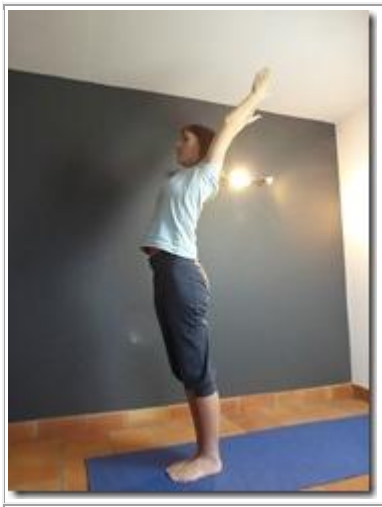
La salutation au soleil : Surya Namaskar

La salutation au soleil est une pratique magnifique. Elle est agréable, accessible à tous en fonction de ses possibilités. Elle donne des bénéfices instantanés. Elle **réveille le corps**, stimule l'énergie. Elle **défatigue** et redonne le sourire. Elle est également **très bonne pour tout le système locomoteur**. Sur le plan énergétique, elle **attise les énergies de « feu »**, celles dont nous avons besoin pour notre santé et notre vitalité.

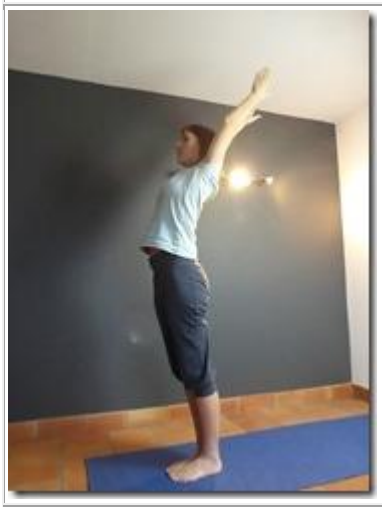
Elle est **idéale pour débuter une séance de yoga**. Mais vous pouvez aussi le faire de manière isolée, par exemple le matin au réveil.

La salutation au soleil se compose d'une succession de **13 mouvements**, en **visualisant un soleil imaginaire et en synchronisant les mouvements avec la respiration.**

	Tadasana : la posture debout : Pieds joints et mains jointes devant la poitrine	Fixez le soleil devant	
	Penchez-vous un peu en avant, toujours mains jointes	Fixez le soleil devant	Expiration

	Levez les bras et ouvrez-vous vers l’arrière. Les paumes de mains se regardent.	fixez le soleil devant	Inspiration
	Penchez-vous complètement en avant, le menton collé au sternum, les mains de chaque côté des pieds	Les yeux restent ouverts	Expiration
	Portez la jambe gauche derrière	fixez le soleil devant	Inspiration
	Portez les deux jambes derrière	fixez le soleil devant	tenir le souffle à plein

	Descendez vers le sol en pliant les bras	Fixez le soleil devant	Expiration
	Urdhva mukha svanasana – chien tête en haut	Visualisez le soleil au zénith	Inspiration
	Ado mukha svanasana	soleil au zénith	tenez le souffle à plein
	Portez le pied gauche devant, entre les mains	Fixez le soleil devant	commencez l’expiration

	Portez les deux pieds devant joints, flexion avant, menton au sternum	Les yeux restent ouverts	terminez l'expiration
	Remontez et levez les bras, les paumes de mains se regardent	Fixez le soleil devant	Inspiration
	Retour pieds joints et mains jointes devant la poitrine	Fixez le soleil devant	Expiration

Recommencez ensuite une série avec le pied droit.

Recommencez ensuite une série en sautant pour bouger les deux jambes en même temps.

Une série complète comprend une fois pied gauche, une fois pied droit, une fois les deux pieds. Vous pouvez faire 1, 3 ,5, 7,… séries.

Pour une description encore plus détaillée, pour prendre connaissance de différentes possibilités d’adaptation ainsi que pour visionner une vidéo sur la salutation au soleil, je vous invite à lire l’article sur le blog

En cliquant ici : la salutation au soleil

La posture des triangles (version dynamique)

Les triangles sont des **pratiques de force, de puissance et d'énergie**. Ils développent **l'endurance, la volonté et l'aplomb**.

Egalement, ils **assouplissent le corps** et sont **très bons pour le système ostéo-articulaire.**

Ce sont des pratiques **plutôt de début de séance**.

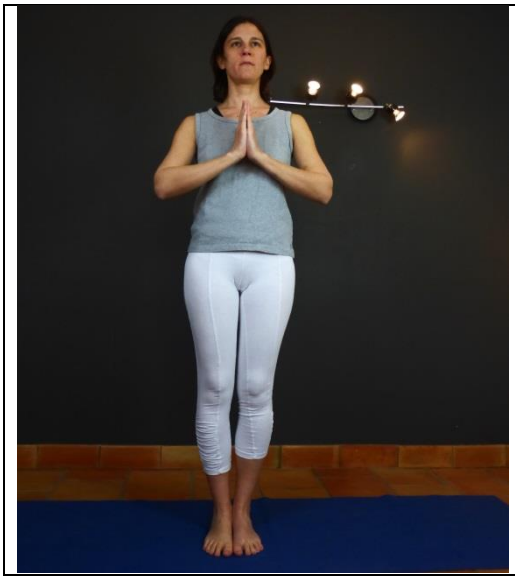
Je vous propose 2 séries de triangles (trikonasana).

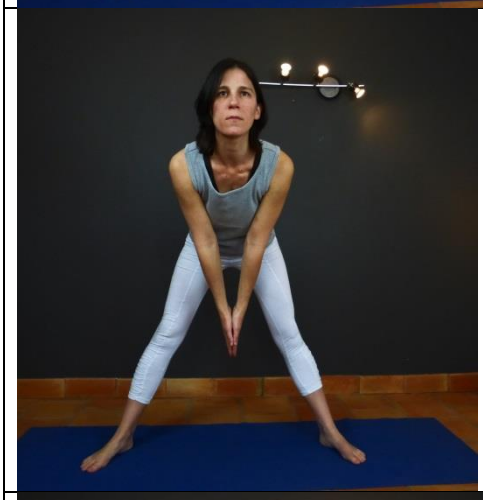
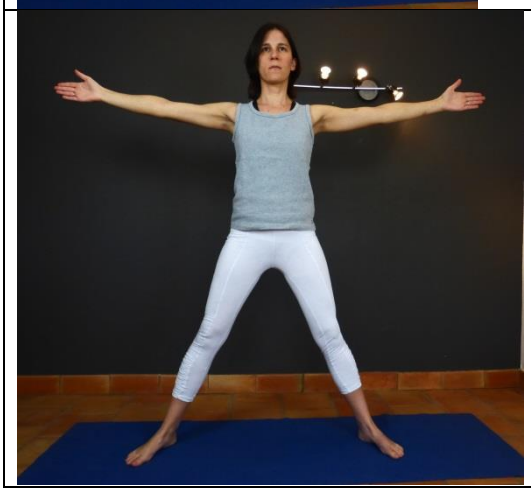
Comme c'est **une version dynamique**, vous verrez que les 2 pieds sont ouverts vers l'extérieur, pour pouvoir passer de la gauche à la droite et inversément à chaque respiration.

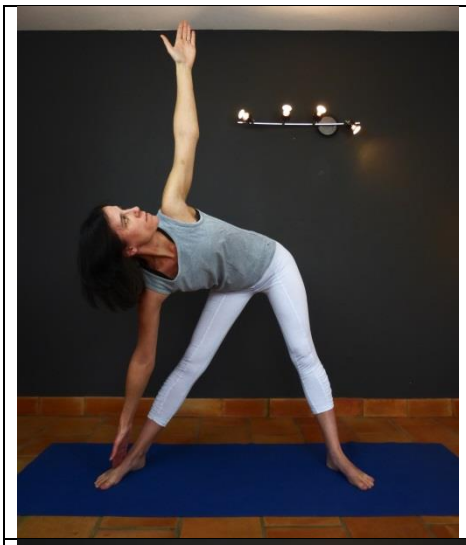
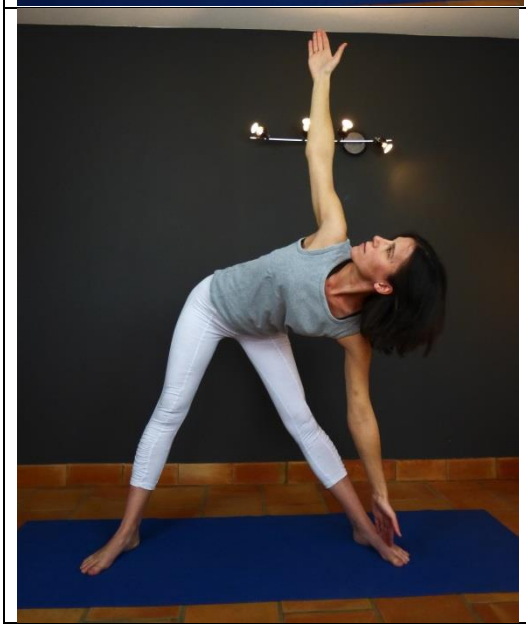
(Si vous voulez essayer des triangles en version statique, je vous conseille de placer vos pieds différemment. Par exemple, si vous faites le triangle à droite, le pied droit sera ouvert à l'extérieur et le pied gauche légèrement rentré vers l'intérieur.)

Comment s'y prendre ?

Dans la première série des triangles, la main droite va toucher le pied droit et la main gauche va toucher le pied gauche.

	Placez- vous en Tadasana, la posture debout. Joignez les mains. Fixez le regard sur un point devant vous

	Ecartez les pieds, toujours en fixant un point devant vous.
	Sur l’expiration, penchez-vous un peu en avant en tendant les bras. Continuez de fixer le point devant vous.
	En inspirant, ouvrez les bras et regardez devant vous.

	En expirant, tournez la tête à gauche et fixez le pouce gauche. Descendez pour porter la main droite au pied droit. Restez un peu « en bas » les poumons vides Serrez bien Mula bandha.
	Sur l'inspiration, remontez. Regardez un point devant vous. Tenez un peu le souffle à plein.
	Sur l'expiration, tournez la tête à droite et regardez le pouce droit. Descendez pour porter la main gauche au pied gauche Restez un peu « en bas » les poumons vides. Serrez bien Mula bandha.

	Sur l’inspiration, remontez et ramener le regard devant.

Durée :

Répéter cette série 3 ou 5 fois fois

Après votre dernière série, ramenez les mains jointes devant la poitrine sur l’expiration. Puis ramenez les pieds et relâchez.

Respiration :

Respirez en Ujjayi.

Expiration quand on descend pour porter la main au pied.

Rétention à vide quand la main touche le pied.

Inspiration quand on remonte

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans la colonne vertébrale du cakra de la base (anus) jusqu’au chakra du front à l’inspiration.

Visualisez le souffle qui descend du front jusque la base à l’expiration.

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Gardez les yeux fixés sur l'ongle des pouces quand vous êtes dans le triangle
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien
  retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

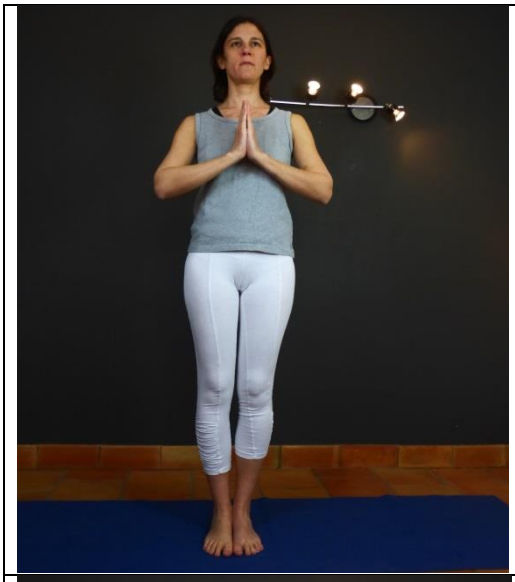
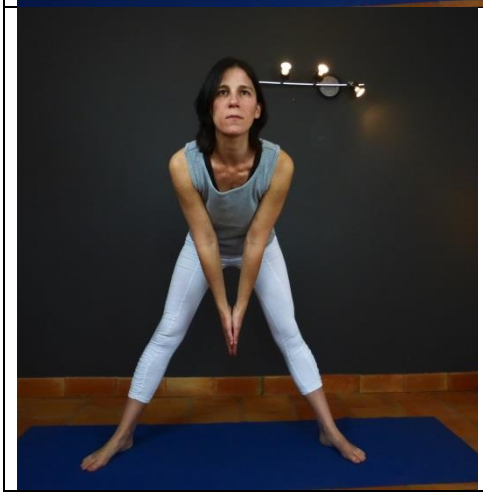
Mantra :

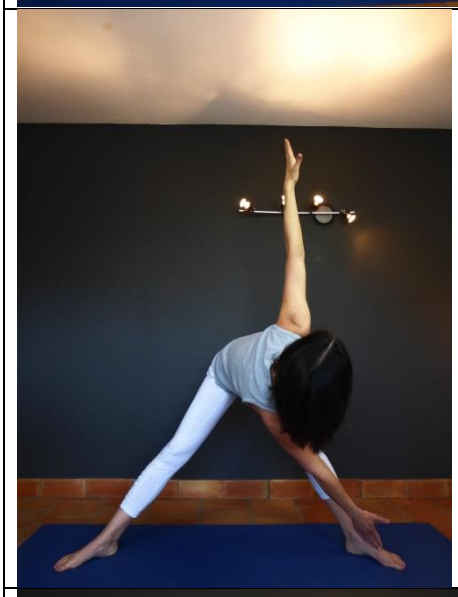
Prononcer mentalement le son « om » sur l'inspiration, l'expiration et les rétentions (si vous la faites)

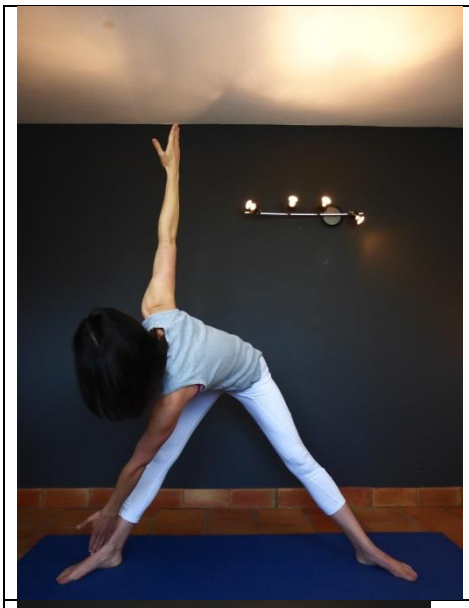
Ou

Prononcez le son « om » sur l'inspiration et la rétention à poumons pleins et le son « ram » sur l'expiration et la rétention à poumon vide

Dans la deuxième série des triangles, **on installe une torsion**. La main droite va toucher le pied gauche et la main gauche va toucher le pied droit.

	Placez- vous en Tadasana, la posture debout. Joignez les mains. Fixez le regard sur un point devant vous
	Ecartez les pieds, toujours en fixant un point devant vous.
	Sur l'expiration, penchez-vous un peu en avant en tendant les bras. Continuez de fixer le point devant vous.

	En inspirant, ouvrez les bras et regardez devant vous.
	Sur l’expiration, fixez le pouce gauche et amener le bout des doigts de la main droite au pied gauche. Serrez le mula bandha et ne lâchez pas le pouce du regard. Restez le temps que vous pouvez à poumons vides
	Sur l’inspiration, remontez et regardez un point devant vous

	Sur l’expiration, regardez votre pouce droit et amener la main gauche au pied droit. Serrez bien la base. Restez le temps que vous pouvez les poumons vides.
	Sur l’inspiration, remontez et regardez un point devant vous

Durée :

Recommencez la série 3 ou 5 fois.

Après la dernière série, ramenez les mains devant la poitrine sur l’expiration. Puis ramenez les pieds et relâchez.

Visualisations, Respiration, mudras, bandhas et mantras

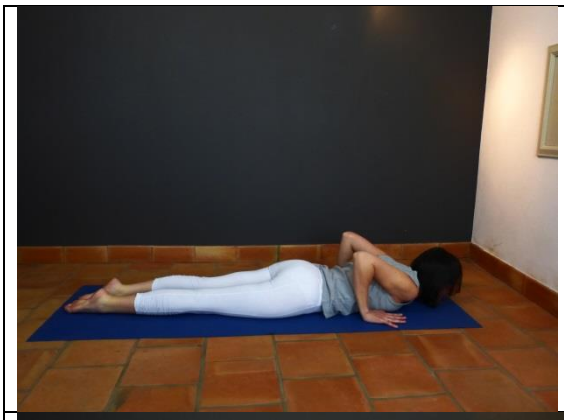
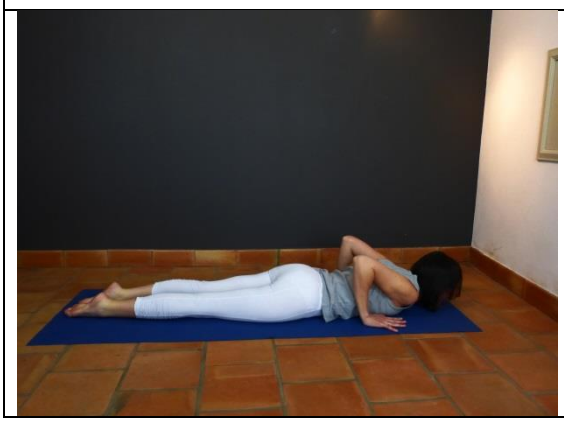
Vous pouvez appliquer les mêmes visualisations, souffles, contractions et mantras que pour la première série de triangles

Si vous avez trop de difficultés pour que la main touche le pied, vous pouvez amener la main au sol au centre.

La posture du chien tête en haut

Le chien tête en bas est une **posture de puissance et d'endurance. Elle stimule l'énergie du feu. Elle stimule l'immunité.**

C'est une posture d'**extension**. Elle libère le corps de ses tensions. Elle **dynamise et défatigue le corps.**

	Allongez-vous sur le ventre, le menton au sol. Les mains sont de chaque côté de la poitrine, les doigts tournés vers l'avant. Les pieds sont à la largeur des mains ou sont joints. Fixez un point devant vous. Expirez complètement.
	Sur l'inspiration, poussez sur les mains. Décollez le menton, la poitrine et les genoux. Si vous avez des difficultés à monter sur l'inspiration, inversez le processus. Poussez sur les mains en expirant puissamment et profondément. Levez la tête et fixez un point en haut. Si vous avez des douleurs dans la nuque, vous pouvez regarder devant vous Faites quelques souffles
	Revenez sur l'expiration. Déposez d'abord les genoux puis le ventre, la poitrine et le menton.

Pensez à bien ouvrir les mains, à écarter les doigts et à « repousser le sol » avec les mains.

Veillez également à ne pas comprimer la nuque. Créez la distance maximale entre vos oreilles et vos épaules. Pensez à « rouler » les épaules vers l'arrière

Une autre version avec les orteils retournés :

Vous pouvez également vous essayer à une version plus douce où les genoux se déposent au sol.

A la fin de la pratique, réservez-vous un temps de récupération et d'observation. Allongez-vous sur le ventre et posez le front sur les mains ou les poings

Durée :

Restez dans la posture le temps de faire 3, 5 ou 7 souffles

Respiration :

Respirez en Ujjayi.

1 temps d'inspiration pour 2 temps d'expiration

Par exemple, si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous compterez jusque 6 à l'expiration

ou

1 temps d'inspiration, rétention à poumons pleins (1 à 4 temps), deux temps d'expiration

Par exemple : si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous pouvez compter jusque 3, 6, 9, 12 temps en rétention à poumons pleins (Ne forcez pas) et expirez en comptant jusque 6.

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans la colonne vertébrale à l'inspiration et qui redescend à l'expiration

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fixez le regard sur un point au plafond
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien
  retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcer mentalement. Faites vibrer le son « om » sur l'inspiration, l'expiration et la rétention (si vous la faites)

Ardha Chandrasana : la demi-lune

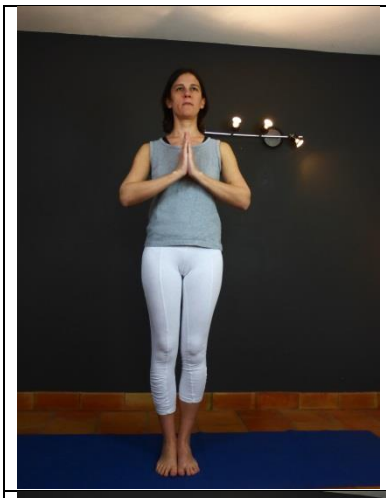
En tant que pratique latéralisée, la posture de la demi-lune **équilibre le côté gauche et le côté droit.** Mais elle a la particularité, comme son nom l'indique **d'harmoniser les énergies lunaires qui ont comme qualité, entre autres, la tranquillité, le calme, la paix.**

Lorsque les énergies lunaires sont perturbées, certaines personnes peuvent ressentir des troubles émotifs mais aussi des insomnies en fonction des différentes phases du cycle de la lune.

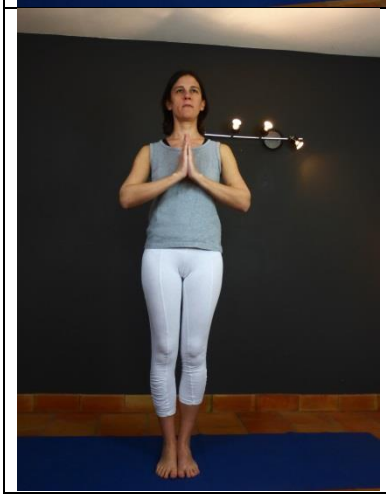
Ardha Chandrasana **harmonise l'influence que peut avoir la lune sur notre fonctionnement physiologique et mental, notamment nos cycles et notre sommeil.**

Traditionnellement, les yogis la pratiquent 2 fois par mois, à la pleine lune et à la nouvelle lune. Mais si vous sentez que la lune influence beaucoup vos émotions voire votre physiologie, vous pouvez l'introduire régulièrement dans votre pratique voire la pratiquer tous les jours pendant un cycle lunaire complet.

Comment la pratiquer ?

	Debout en Tadasana (posture debout), joignez les mains devant le cœur
	Inspirez et ouvrez les bras. Tournez le pied droit à droite.

	Expirez. Pliez le genou droit et posez le bout des doigts au sol à + ou - 20 cm de votre pied droit
	Inspirez et tendez la jambe de soutien. Si c'est difficile de monter sur l'inspiration, vous pouvez également faire toute la montée dans la posture sur une profonde et puissante expiration. Levez la jambe gauche en la gardant bien tendue. Vous pouvez vous arrêter à cette étape et y faire vos souffles
	Cette étape n'est pas obligatoire. Vous pouvez vous arrêter à l'étape précédente. Si vous êtes à l'aise avec l'étape précédente, tendez le bras gauche vers le haut. Faites vos souffles
	Pour revenir, expirez et ramenez le bras

	Déposez le pied gauche au sol
	Inspirez et redressez-vous
	Expirez et revenez en Tadasana

Recommencez ensuite de l’autre côté.

Vous pouvez également la pratiquer en tournant le regard vers le haut.

Ou en regardant le pouce si vous la faites les deux bras tendus. Pour cette version, je vous recommande de **fixer votre pouce directement avant d'entrer dans la posture.** Au début, vous allez vraiment sentir que votre cerveau et votre corps doivent s'adapter à cette façon de se positionner dans l'espace et à ce nouvel équilibre. Cependant, je trouve que l'équilibre est plus difficile à maintenir si on tourne la tête vers le haut alors qu'on est déjà installé dans la posture.

Durée :

Restez dans la posture le temps de faire 3, 5 ou 7 souffles

Respiration :

Respirez en Ujjayi.

1 temps d'inspiration pour 2 temps d'expiration

Par exemple, si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous compterez jusque 6 à l'expiration

ou

1 temps d'inspiration, rétention à poumons pleins (1 à 4 temps), deux temps d'expiration

Par exemple : si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous pouvez compter jusque 3, 6, 9, 12 temps en rétention à poumons pleins (Ne forcez pas) et expirez en comptant jusque 6.

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans la colonne vertébrale à l'inspiration et qui redescend à l'expiration, côté droit de la colonne quand la main gauche est au sol, côté gauche de la colonne quand la main droite est au sol

Ou

Visualiser le cakra du cœur : expansion de l'énergie pendant l'inspiration et la rétention (si vous la faites) et contraction de l'énergie en un point sur l'expiration

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fixez un point devant vous ou un point au plafond ou le pouce (si vous faites la posture les bras ouverts)
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien
  retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcer mentalement. Faites vibrer le son « om » sur l’inspiration, l’expiration et la rétention (si vous la faites)

Parvatasana : la posture de la montagne

Parvatasana est une posture qui est très bonne pour la colonne vertébrale et les épaules. Elle **libère et apaise la respiration et les émotions.** Elle a un effet « anti-stress ».

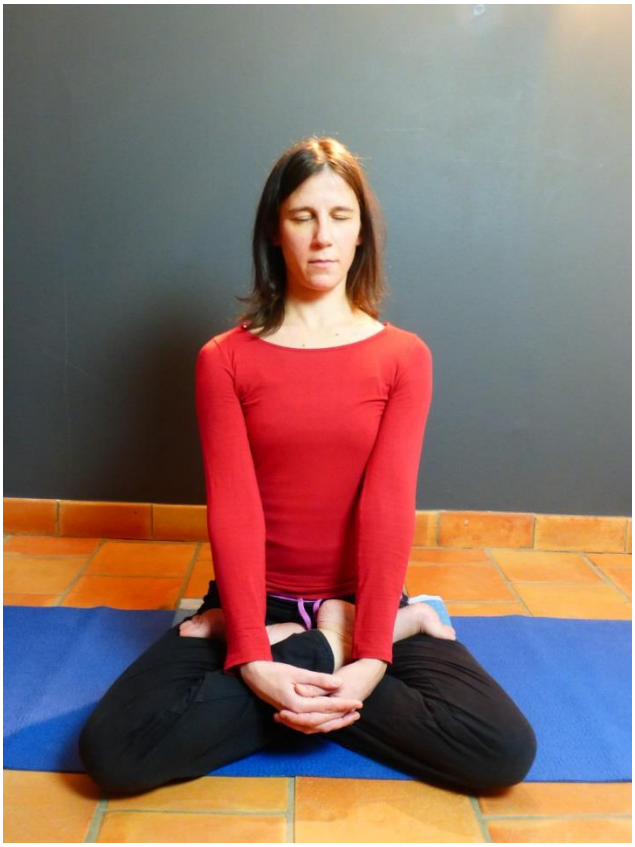
ATTENTION : cette posture a des contre-indications pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Il n'est pas recommandé de rester les bras levés et de faire des rétentions si on souffre de ce genre de problématique. Vous devez demander l'avis de votre médecin et vous faire accompagner par un professeur qualifié.

Comment s'y prendre ?

Asseyez-vous en lotus ou demi lotus ou tailleur. Si vos genoux sont plus hauts que vos hanches, mettez un coussin ou une brique de yoga sous les fesses (vous pouvez vous reporter à l'article « comment bien s'asseoir ? »). Eviter la position du diamant.

Prenez conscience de la colonne vertébrale et redressez-la.

Respirez en ujjayi.



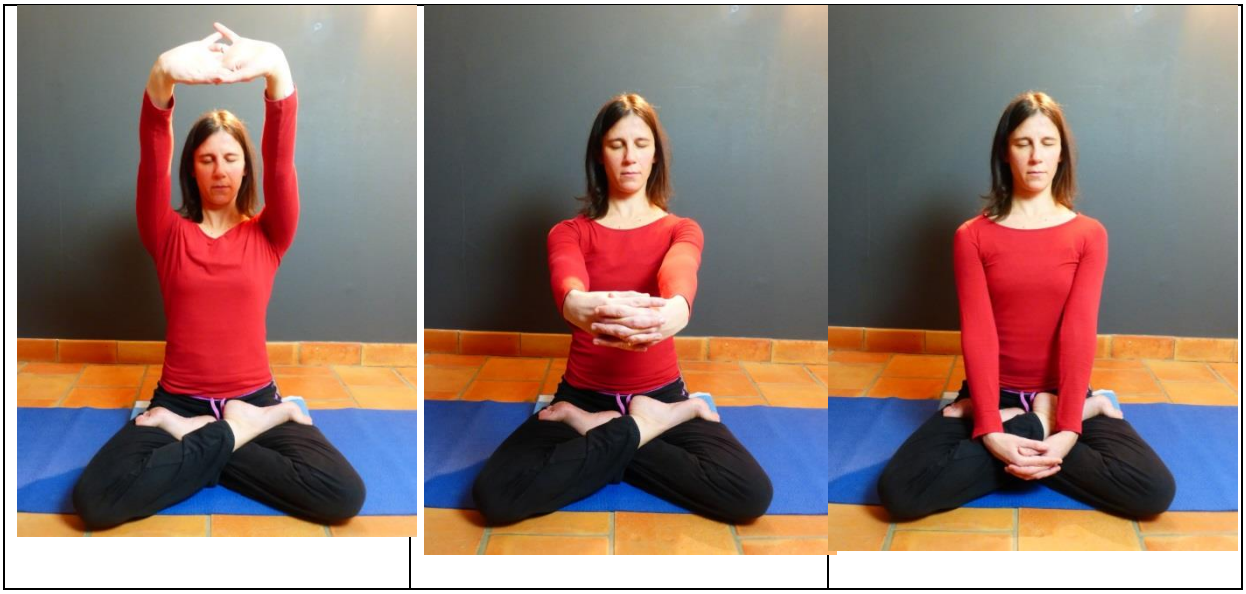
Version dynamique :

Commencez par expirer complètement.

Croisez les doigts et, sur l'inspiration, levez les bras. Respirez en ALLONGEANT VOTRE SOUFFLE.

Retournez les paumes de mains. Quand vos mains sont en haut, tenez votre souffle les poumons pleins.

Ensuite, en abaissant les bras, expirez en ALLONGEANT VOTRE SOUFFLE et remettez les paumes de main vers le haut.



Veillez à bien synchroniser le mouvement des bras et la respiration. Ce sont vos bras qui sont les « chefs d'orchestre » et qui « déclenchent » l'inspiration et l'expiration.

Durée :

Répéter ce mouvement 3, 5, 7 ou 9 fois

Puis prenez un temps d'observation.

Respiration :

1 temps d'inspiration, rétention à poumons pleins, deux temps d'expiration

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans la colonne vertébrale à l'inspiration et qui redescend à l'expiration

Vous pouvez aussi placer votre attention dans le centre d'énergie du cœur. Visualisez l'expansion de l'énergie à l'inspiration et la contraction de l'énergie à l'expiration.

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien
  retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcer mentalement. Faites vibrer le son « om » sur l'inspiration, l'expiration et la rétention (si vous la faites)

Version statique :

Commencez par expirer complètement.

Croisez les doigts et, sur l’inspiration, levez les bras. Retournez les paumes de mains vers le haut. Quand vos mains sont en haut, tenez votre souffle les poumons pleins. Ensuite, en gardant les bras levés, expirez.

Enchaînez ainsi plusieurs respirations, toujours les bras levés. Faites 3, 5, 7, 9 respirations en gardant les bras étirés vers le haut.

Sur votre dernière expiration, baissez les bras.

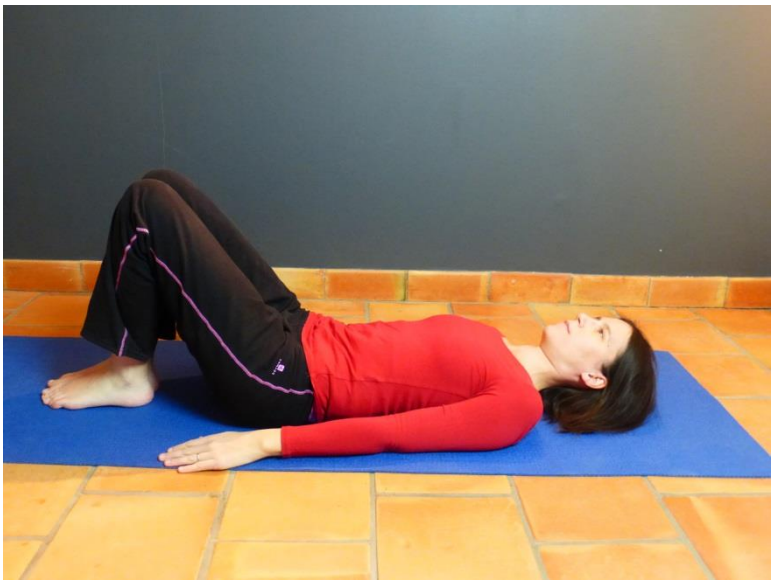
La durée, les respirations et visualisations sont identiques à la version dynamique.

Viparitakaranimudra : la posture inversée

Viparitakaranimudra est une inversion. Les textes traditionnels lui vantent de très nombreux bénéfices. Sur le plan énergétique, **elle inverse les polarités**. Ce qui est habituellement en haut est en bas et inversément. Les courants énergétiques descendants ont tendance à remonter et les courants habituellement ascendants vont vers le bas. Un de ses principaux bénéfices physiologiques est **d'améliorer la circulation sanguine.** Elle est une **pratique de jeunesse et de vitalité.** Elle facilite l'élimination.

Comment s'y prendre ?

Allongez-vous sur le dos et respirez en **Ujjayi.** Mettez les mains à plat au sol.



Sur l’expiration, pliez et levez les jambes. Puis décollez les fesses et les reins.

Dès que les reins décollent du sol, vous allez vous soutenir en mettant les mains soit sur les hanches soit sur les reins. Les pieds se mettent à l’aplomb du visage.

Veillez à monter dans un mouvement continu et fluide tout au long d'une longue expiration. Evitez de donner des à-coups dans les abdominaux.

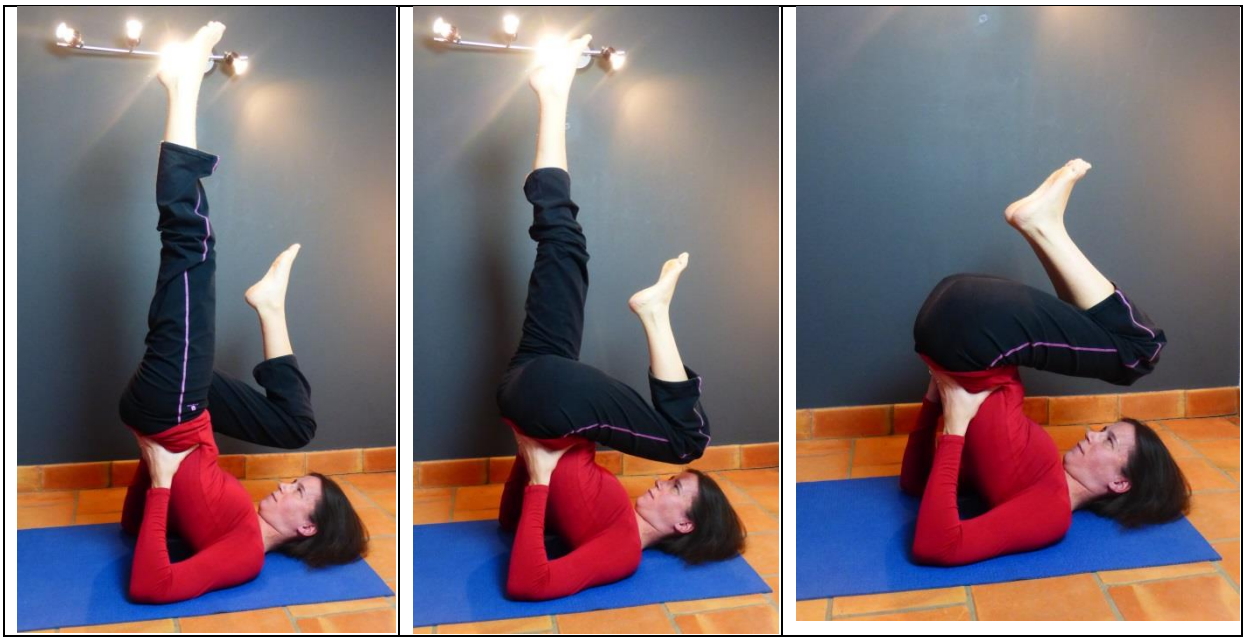
Pour revenir de la posture, repliez les jambes et remettez les mains au sol. Roulez le dos sur l'expiration puis déposez les pieds au sol. Vous pouvez laisser la tête se soulever et le menton se rapprocher de la gorge si ça vous met plus à l'aise.

Ensuite, allongez-vous et prenez un moment d'observation.

Durée :

Commencez modestement, quelques dizaines de secondes. Et ajouter quelques secondes supplémentaires de jour en jour. Essayez d'arriver à 5 minutes.

Au début, pour garder plus longtemps la position, vous pouvez vous aider en amenant un genou ou l'autre vers le front, voire en repliant les deux genoux.



Si vous sentez une barre ou une lourdeur qui s'installe dans le bas du dos, vous devez quitter la posture. Ce petit inconvénient du début disparait avec le temps si vous installez les bandhas corrects et que vous ne forcez pas. Soyez toujours à l'écoute de votre corps et respectez les signes qu'il vous donne.

Respiration :

- 1 temps d'inspiration pour 2 temps d'expiration

Par exemple, si vous comptez jusque 4 à l'inspiration, comptez jusque 8 pour expirer.

- Ou souffle égalisé : 1 temps d'inspiration, 1 temps d'expiration

Par exemple, 4 secondes d'inspiration et 4 secondes d'expiration

- Ou respiration carrée (si vous êtes à l'aise avec les rétentions) : 1 temps d'inspiration, 1 temps de rétention les poumons pleins, 1 temps d'expiration, 1 temps de rétention les poumons vides.

Par exemple : 4 secondes d'inspiration, 4 secondes de rétention à plein, 4 secondes d'expiration, 4 secondes de rétention à vide.

Visualisation :

Dans la **colonne vertébrale**. Imaginez le souffle qui monte à l'inspiration et qui redescend à l'expiration.

Ou bien placez votre attention dans le **centre d'énergie de la gorge**. Visualisez l'expansion de l'énergie à l'inspiration, la contraction de l'énergie à l'expiration

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front ou regardez vos gros orteils
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents ou bien retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

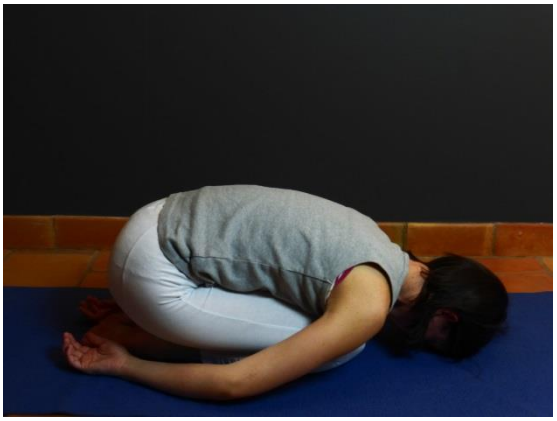
Prononcez mentalement, faites vibrer le son « om » sur l'inspiration, les rétentions et l'expiration

Récupération et observation

Après des pratiques comme les triangles, le chien tête en haut, voire même la demi-lune, il est bienvenu de prendre le temps de récupérer un peu et d'observer.

Voici 2 postures que vous pouvez faire après chaque pratique plus intense, pour vous détendre et vous centrer sur votre respiration.

La posture de l'enfant ou de l'embryon d'or



La posture des mains aux pieds

Visamavritti Pranayama : la respiration non égale

Dans Visamavritti Pranayama, les différentes phases de la respiration sont non égales. **Une plus grande place va être donnée à l'expiration.**

D'une part, il n'est pas possible de bien inspirer si on n'a pas bien expiré avant. Les poumons sont comme deux récipients que vous ne pouvez pas bien remplir si vous ne les avez pas bien vidés.

D'autre part, l'expiration est le temps de la respiration le plus puissant et le plus stable. Le temps de l'inspiration est plus instable et plus vulnérable.

Vous pouvez l'observer au quotidien. **Si quelque chose vous stresse ou si un évènement vous destabilise, faites quelques expirations profondes, vous allez automatiquement vous recentrer et reprendre confiance en vous. De même, si vous avez besoin de mobiliser des ressources ou des forces, c'est à travers des expirations puissantes et profondes que vous pourrez le faire.**

L'objectif des pratiques de respiration qui suivent est de ralentir et d'allonger vos souffles.

Vous devrez toujours :

- prendre une bonne assise en lotus, posture parfaite ou tailleur
- respirer en Ujjayi.
- Commencer en expirant complètement
- Inspirer en commençant au niveau abdominal puis thoracique (confer « les trois niveaux de respiration). Il n'est pas recommandé ici, surtout si vous êtes débutant d'utiliser le niveau claviculaire. Vous risquez de vous gonfler comme une baudruche et de créer des tensions plutôt que de vous détendre
- Compter lentement, sur un rythme un peu plus lent que la seconde, mais qui vous est personnel.
- Prendre comme temps de référence celui de l'inspiration
- Respecter votre rythme et vos limites

1) Visamavritti pranayama sans rétention :

Rythme 1 – 2 : un temps d'inspiration pour deux temps d'expiration.

L'expiration est deux fois plus longue que l'inspiration.

Par exemple, si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous compterez jusque 6 à l'expiration

2) Visamavritti Pranayama avec rétentions à poumons pleins

Quand vous vous serez familiarisé avec la version 1 du visamavritti pranayama, vous pourrez essayer d'inclure un temps de rétention à poumons pleins. C'est pendant cette rétention que l'énergie va se répandre dans toute votre structure.

Rythme : 1-1-2, 1-2-2, 1-3-2, 1-4-2

L'expiration est toujours deux fois plus longue que l'inspiration.

Après l'inspiration, vous allez inclure une rétention qui dure 1 à 4 fois le temps de l'inspiration.

Par exemple, si vous comptez jusque 3 à l'inspiration, vous allez compter jusque 3 ou 6 ou 9 ou 12 pour la rétention, puis vous allez expirer pendant 6 temps.

La relaxation

La relaxation permet de prendre conscience et d'évacuer les tension accumulées, physiques, émotionnelles, mentales, …

On peut la faire debout, assis ou couché.

On la pratique :

- en début de séance pour « quitter les tracas du quotidien » et se rendre disponible pour sa séance de yoga et se mettre à l'écoute de soi-même.
- En fin de séance, pour s'offrir un moment d'observation et de relâchement. Je vous conseille en fin de séance de la faire dans la posture de Savasana, allongé sur le dos, les bras légèrement écartés du corps, les paumes de main tournées vers le haut et les pieds qui « tombent » sur le côté.

Phase 1 : Installez-vous confortablement et relâchez vos tensions. Détendez bien la nuque.

Si le bas du dos est inconfortable, installez un « boudin » (couverture roulée par exemple) sous le pli des genoux.

Si le menton est très haut par rapport au front, placez une couverture ou un petit coussin sous la tête.

Prenez conscience de votre respiration. Observez le mouvement du ventre. Suivez le va-et-vient du souffle.

Phase 2 : Prenez conscience du passage de l'air dans les narines et suivez le va et vient de l'air, frais à l'inspiration, plus chaud à l'expiration.

Phase 3 : En associant la perception tactile (le toucher) et la visualisation (dessiner mentalement), vous allez prendre conscience des différentes parties du corps :

> En allant de bas en haut : jambe droite (remontez : pied, cheville, mollet, genou cuisse, hanche), jambe gauche (remontez : pied, cheville, mollet, genou, cuisse, hanche), bras gauche (remontez : doigts, main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule), bras droit (remontez : doigts, main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule), le bassin (base, pubis, fesses, hanches, bas-ventre), tronc (colonne vertébrale, dos, omoplates, taille, ventre, poitrine, clavicules), cou (nuque, gorge), tête (cuir chevelu, front, paupières et yeux, oreilles, nez, joues, mâchoires, lèvres, menton)
>
> Ensuite, ayez une perception globale du corps. Savourez le relâchement et l'immobilité.

Phase 4 : Centrez-vous sur votre respiration. Observez et savourez le va-et-vient du souffle. Comme si, à chaque respiration, vous vous relâchiez encore un peu plus, comme si vous reveniez toujours un peu plus près de votre centre.

Phase 5 : Pour revenir, prenez le temps de reprendre conscience des différentes parties du corps. Puis commencez par bouger les pieds et les mains. Puis vous pourrez vous étirer, bailler, soupirer si vous en avez l'envie. Et vous pourrez quitter la relaxation.

Si vous le désirez, vous pouvez trouver une relaxation guidée en audio sur le blog, ainsi que tous les détails nécessaires, dans l'article « La relaxation, évacuer le stress et se régénérer ».

Exemples de séances types

Séance 1

- Prise de conscience du corps et de la respiration (par exemple petite relaxation debout)
- Salutation au soleil
- Chien tête en haut
- la demi-lune avec souffle dans la colonne vertébrale
- Viparita karani mudra
- Visamavritti pranayama
- Relaxation

Séance 2

- Prise de conscience du corps et de la respiration (par exemple petite relaxation assise)
- Les triangles
- Chien tête en haut
- Parvatasana version dynamique
- Viparita karani mudra
- Visamavritti pranayama
- Relaxation

Séance 3

- Prise de conscience du corps et de la respiration
- Salutation au soleil
- Les triangles
- Chien tête en haut
- La demi-lune avec souffle dans le cœur
- Parvatasana version statique
- Viparita karani mudra
- Visamavritti pranayama
- Relaxation