

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous allez bien.

Voici une proposition de séance de Hatha Yoga si vous souhaitez pratiquer chez vous.

Pour goûter pleinement à votre pratique, soyez doux et bienveillant avec vous-même. Ne forcez pas. Soyez à l'écoute de vos sensations et de votre corps. Je vous invite enfin à pratiquer chaque proposition dans la conscience du geste et du souffle.

A vos tapis !

- **Shavasana**



Allongé sur le dos, un écart confortable entre les pieds, entre les bras et le buste.

Abaissez les paupières se fermer avec douceur sur les yeux.

Laissez le corps se déposer.

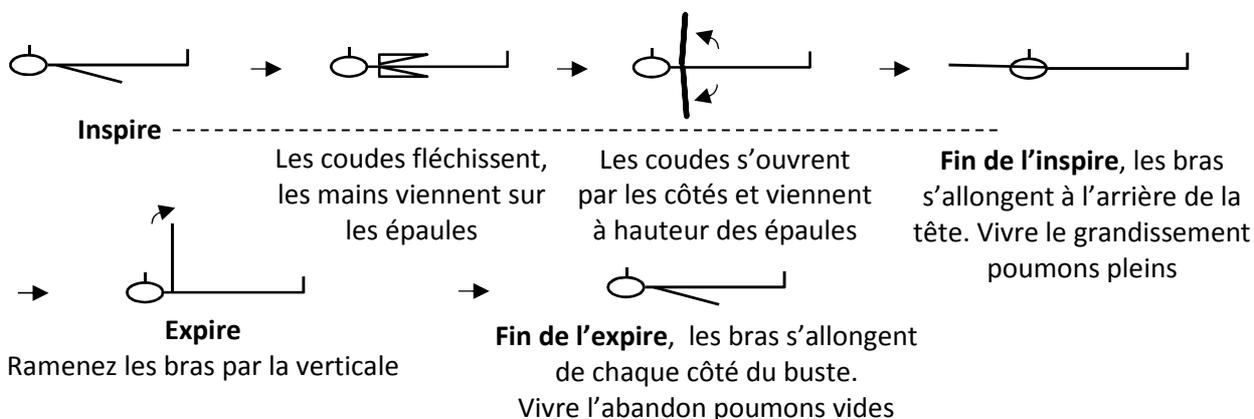
Prenez une profonde inspiration pour remplir toutes les alvéoles des poumons, laissez le ventre se remplir, les côtes s'ouvrir, les clavicules se soulever. Expirez profondément et longuement jusqu'à vider complètement le ventre et les poumons, sans forcer. Reprenez une inspiration ample et une profonde expiration.

Puis portez votre attention sur le va-et-vient naturel du souffle.

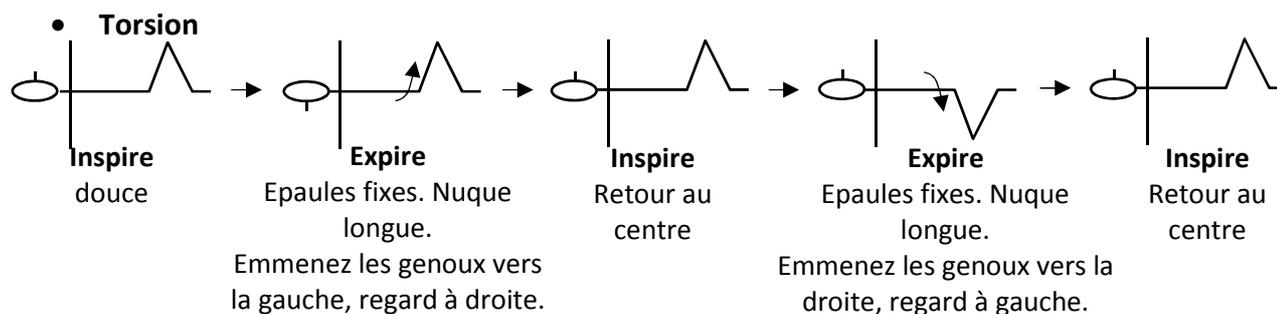
Quelle que soit la façon dont vous vous sentez, en particulier si vous vous sentez oppressé-e, angoissé-e, visualisez l'inspiration faire entrer de l'air frais par les narines. Cet air frais se diffuse dans tout l'espace intérieur avec l'inspiration. Visualisez l'expiration emmener toutes les tensions du corps et du mental et les redonner au monde extérieur par les narines.

Après plusieurs respirations, laissez cela. Ne plus rien faire. Goûtez la présence à l'instant.

- **Eveil respiratoire**



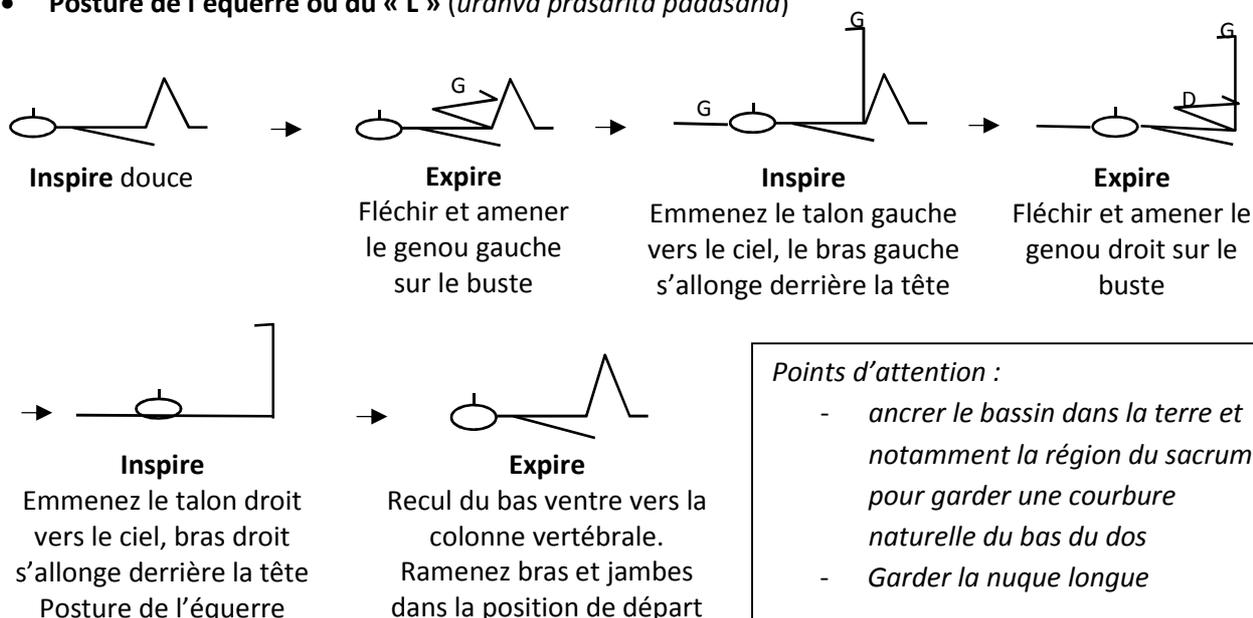
Pratiquez le mouvement 3 à 5 fois.



Pratiquez **6 fois en dynamique de chaque côté.**

Puis restez plusieurs respirations dans la posture de torsion d'un côté, puis de l'autre en prenant le temps du retour au centre entre les deux.

• **Posture de l'équerre ou du « L »** (*ūrdhva prasarita pādāsana*)

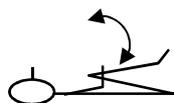


Pratiquez le mouvement dans son ensemble **en dynamique deux fois.**

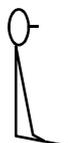
La troisième fois restez plusieurs respirations dans la posture finale de l'équerre.

Quittez la posture dans la lenteur et prenez la posture de votre choix pour observer les sensations.

• **Massage du dos**

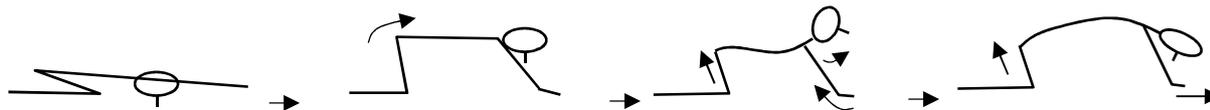


Roulez lentement vers la droite et la gauche, le dos est long et large sur le tapis.



Puis basculez sur un côté pour prendre appui sur vos mains et vous redresser dans l'assise, bassin sur les talons.

• **Chat dos rond, chat dos creux**



Genoux écartés
largeur bassin
Mains écartées
largeur des épaules,
loin devant

Geste de se tracter.
Les mains sont à
l'avant des épaules.
Se grandir du coccyx
au sommet de la
tête.

Inspire

Le geste de se tracter
dans les mains, coccyx
vers le ciel, l'espace du
cœur et le regard se
déploient vers l'avant.
Chat dos creux.

Expire

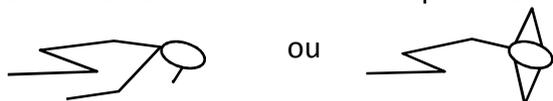
Le geste de pousser dans
les mains, le coccyx et la
colonne vertébrale
s'enroulent, nuque et
tête relâchées.
Chat dos rond.

Pratiquez en dynamique plusieurs fois.

Puis **retour au centre.**

Ramenez enfin le bassin sur les talons.

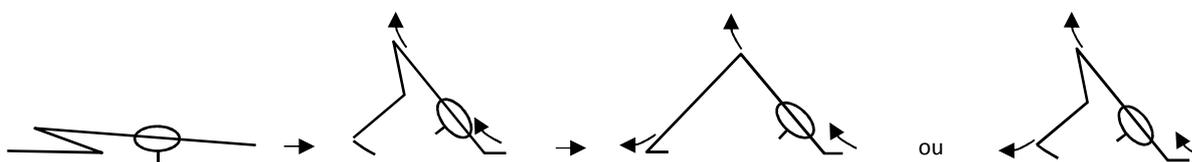
Observez les sensations dans la posture de votre choix.



Points d'attention :

- *garder une grande longueur entre le sommet de la tête et le coccyx*
- *répartir le poids du corps et les appuis sur les bras/mains et les cuisses/genoux.*

• **Chien tête en bas (*adho mukhāsana*)**



Genoux écartés
largeur bassin
Mains écartées
largeur des
épaules, loin
devant

Retournez les orteils,
Pousser dans les
mains, reculez la ligne
des épaules, monter
les ischions vers le
ciel.
Dos long, genoux
fléchis

Relâchez un peu la
poussée des mains pour
amener les talons vers la
terre.
Nuque relâchée

Gardez les genoux
fléchis si l'étirement
de l'arrière des jambes
est trop intense et que
le dos s'arrondit

Point d'attention :

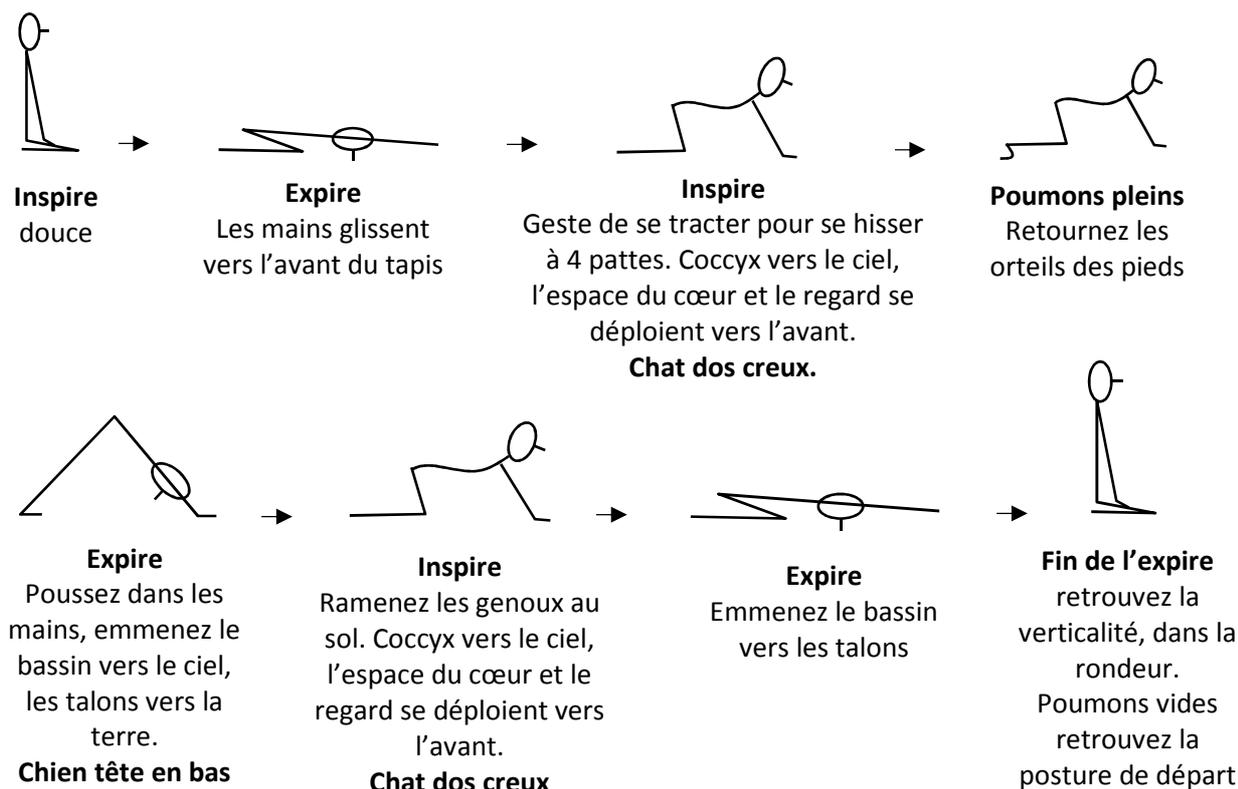
- *Dos long et étiré*

Restez plusieurs respirations dans la posture.

Puis redéposez les genoux et ramenez le bassin sur les talons.

Observez les sensations dans la posture de votre choix.

• **La vague** (variante)

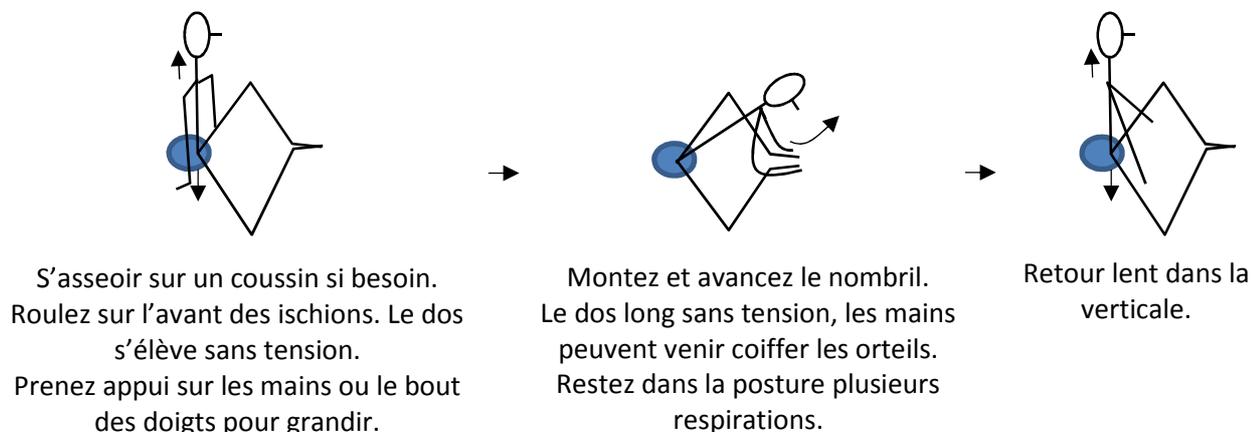


Enchaînez le mouvement de vague plusieurs fois, dans la conscience du souffle et du geste.

Puis explorez l'enchaînement en restant plusieurs respirations dans chaque posture. Vous pouvez aussi explorer l'enchaînement en variant la vitesse tout en veillant à garder la connexion du geste au souffle.

Observez les sensations dans la posture de votre choix.

• **Préparation de l'assise**



Point d'attention :

- *Toujours chercher à grandir*

- **Assise**

Prenez la posture d'assise de votre choix. Utilisez un support (coussin ou autre) sous les fessiers pour vous permettre d'expérimenter un dos long sans tension. Les épaules sont détendues, l'espace du cœur rayonne, le dos est large. Placez le dos de vos mains sur vos cuisses, les paumes vers le ciel.

...

La nuque est relâchée et longue. Les paupières se ferment avec douceur sur les yeux.

...

Portez votre attention sur le souffle. Observez le va-et-vient naturel du souffle.

...

Observez les sensations à l'entrée des narines au passage du souffle, à l'inspiration et à l'expiration.

...

Observez la façon dont le souffle se déploie dans l'espace intérieur à l'inspiration. Observez la façon dont il voyage vers l'espace extérieur à l'expiration.

...

Puis laissez de côté toute volonté de faire. Gardez la présence à ce qui est. Laissez le souffle, les pensées et les sensations aller et venir. Goûtez au sentiment d'être là, simplement là.

...

Vous pouvez terminer l'assise en joignant les paumes de mains devant l'espace du cœur. Le geste de se réunir. Se remercier pour cette attention portée à soi. Remercier le souffle et la vie présents à chaque instant, partout.