

# Séance Maison - 1

## COMMENT CONSTRUIRE SA SÉANCE ?

Pour que vous puissiez construire vous-même vos séances, nous vous proposons des postures supplémentaires, regroupées par « genre ». Vous pourrez ainsi, selon vos envies ou vos besoins, choisir une nouvelle posture et l'intégrer à votre séance.

### Règles à suivre

- ▶ Débutez votre séance avec une posture d'étirement (guetteur, force, etc.), un triangle debout ou un équilibre.
- ▶ Faites toujours suivre une extension (l'arc, le cobra) par une posture qui tonifie la musculature des abdominaux (l'équerre, le fœtus serré, etc.).
- ▶ En fin de séance, préférez une posture inversée (posture de tous les membres, la charrue) ou une posture relaxante (par exemple le fœtus ou les mains aux pieds sur le dos).

### Conseils pratiques

- ▶ Pratiquez à un rythme tranquille : ne cherchez pas à faire toutes les postures que vous avez programmées si vous ne disposez pas du temps nécessaire.
- ▶ Vivez chaque posture en fonction du moment présent : il se peut que telle posture soit agréable un jour et difficile un autre. Si une posture vous est désagréable ou trop inconfortable, évitez de la pratiquer ce jour-là.

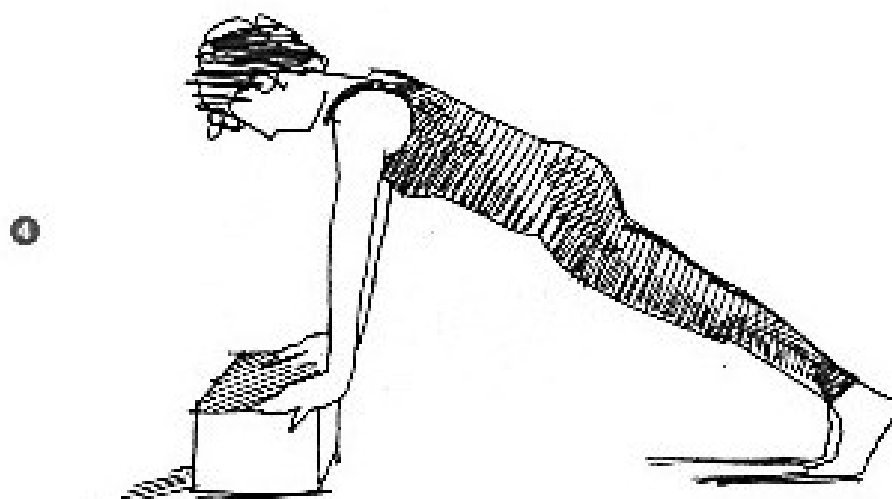
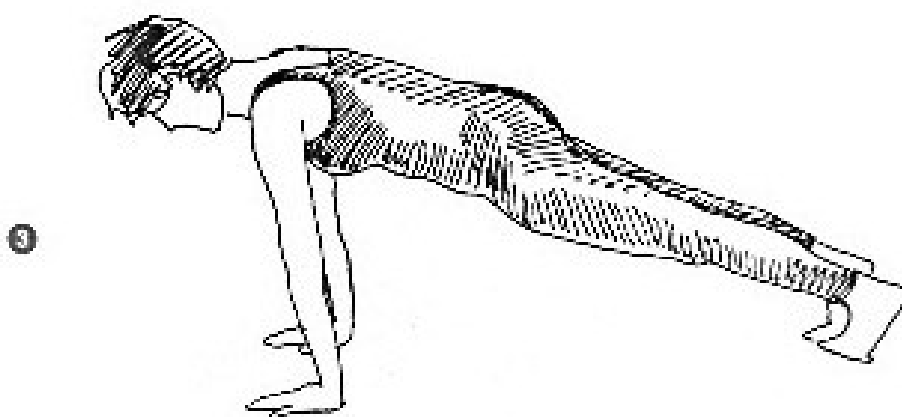
#### AU COURS DE VOS SÉANCES

Il est important de respecter un temps de détente et d'observation entre deux exercices ou deux postures pour laisser au corps le temps d'intégrer les sensations et lui permettre de mémoriser la proposition qui lui a été faite au niveau cellulaire et énergétique.

En fin de séance, prenez un moment pour laisser le corps au repos, tout à fait disponible, avant de repartir vers vos activités habituelles. Effectuez quelques grandes respirations complètes sur le dos ou en posture assise.

Pour quitter la posture, posez les genoux puis le front au sol en laissant le bassin redescendre vers les talons et détendez-vous.

Si vous rencontrez une grande difficulté à vous tenir ainsi sur les bras tendus, allégez le poids du corps en surélevant l'appui des mains ❶.

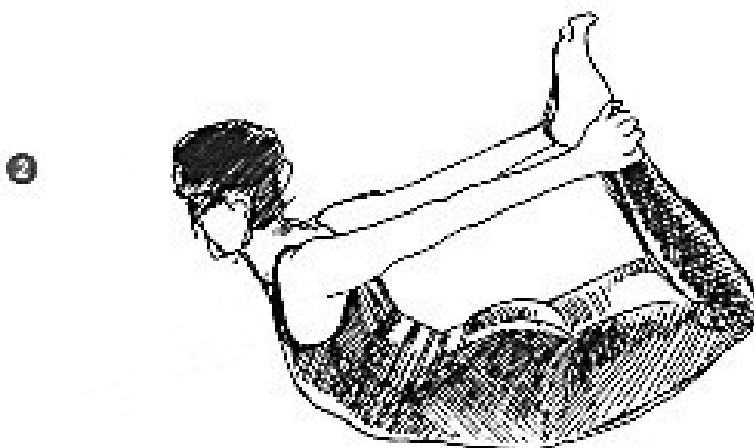
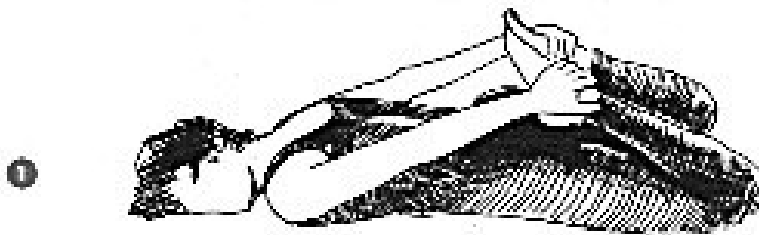


## « L'ARC »

— *dhanurāsana* —

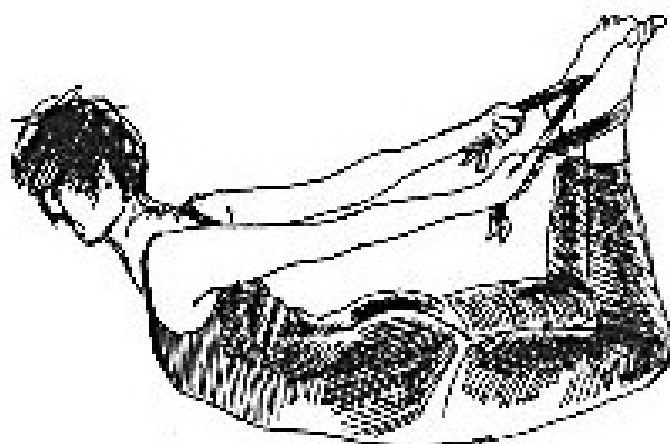
Sur le ventre, pliez les jambes pour attraper les chevilles avec les mains. Détendez bien le devant des cuisses et le dos le temps de quelques respirations ❶.

Posez ensuite le front par terre et, en inspirant, montez les pieds en dépliant les jambes ❷. Ayez bien conscience que ce sont les jambes qui font l'élévation : ne tirez pas avec les bras. Si cela est possible aisément, essayez de rapprocher les pieds et les genoux.



Si vous ne parvenez pas à attraper les chevilles avec les mains, aidez-vous d'une courroie ③.

Maintenez la posture le temps de quelques respirations, puis revenez sur le ventre et placez quelques instants vos poings dessous. Vous pourrez prolonger ce moment de détente en posant les deux mains sous le visage.



③

## « LE COBRA »

— *bhujangāsana* —

Contrairement à la posture précédente, la posture du cobra installe une extension active. Pour mieux comprendre ce redressement du haut du dos, posez le front au sol et placez les mains jointes entre vos omoplates ❶. Si cette position est trop difficile, tendez les bras dans le dos.

En inspirant, relevez la tête puis le buste. Sur plusieurs respirations, redressez le haut du corps, le menton vers la gorge ❷.



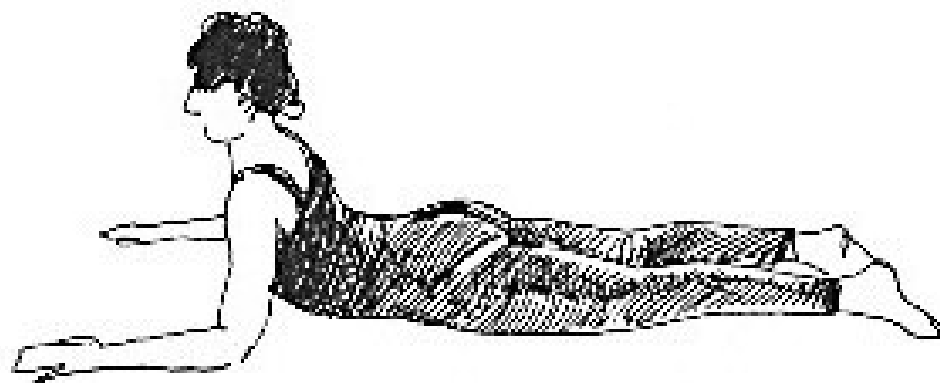
❶



❷

Libérez ensuite les bras et placez les mains assez loin devant vous pour avoir les bras un peu fléchis, sans que les coudes ne touchent le sol. Faites l'action de tirer pour avancer davantage la cage thoracique. Effectuez de grandes respirations tout en contractant le ventre pour garder la région lombaire décambrée ③.

Retrouvez ensuite la position de détente au sol, les poings fermés sous le ventre, puis les mains sous le visage.

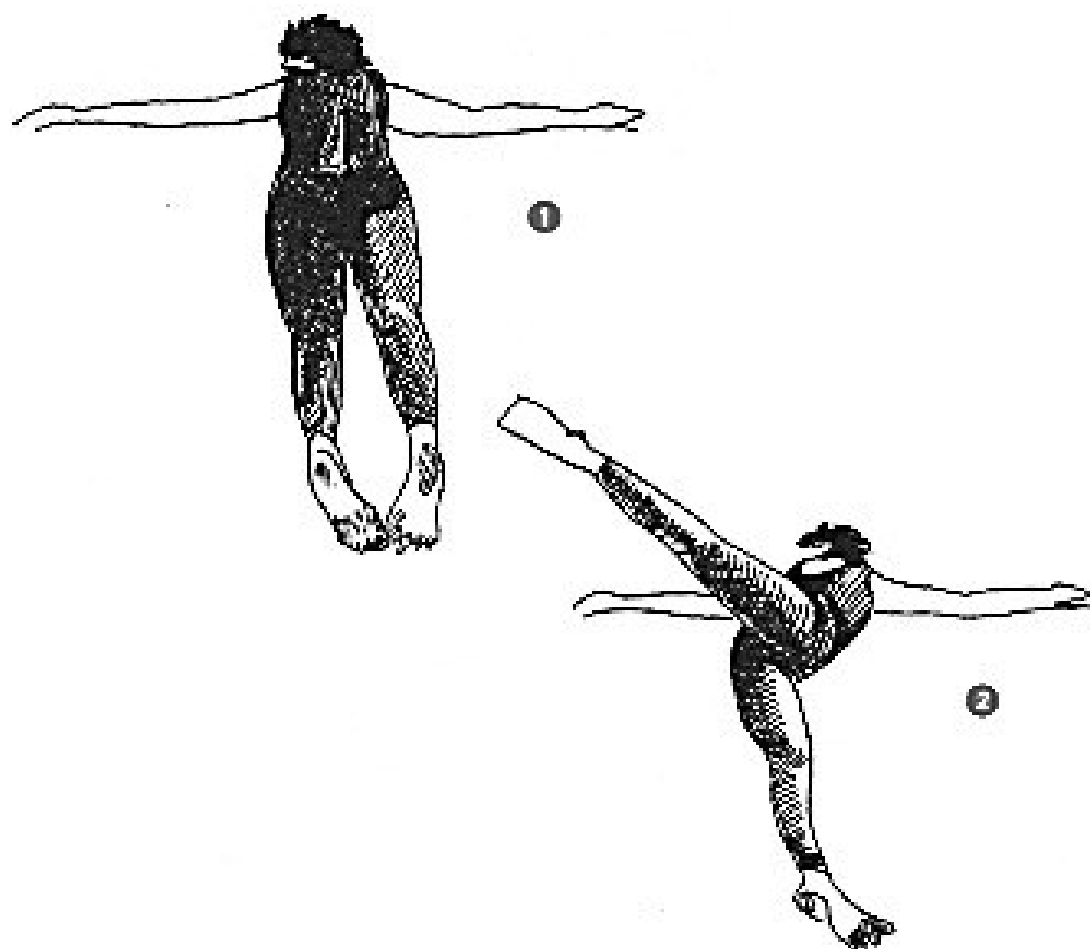


## LE CROISÉ À PLAT VENTRE

À plat ventre, les bras en croix, la tête tournée vers la gauche ❶. En inspirant, faites monter la jambe droite verticalement, le plus haut possible, puis dirigez-la vers la gauche en soulevant la hanche, mais sans laisser l'épaule droite quitter le sol ❷. Gardez le ventre ferme et tenez la posture pendant plusieurs respirations, en insistant à chaque inspiration sur l'élévation de la jambe et son déport vers la gauche.

Faites redescendre la jambe tranquillement et placez vos poings fermés sous le ventre pour soulager la région lombaire. Tournez la tête de l'autre côté pour bien détendre la nuque.

Effectuez ensuite la posture de l'autre côté.



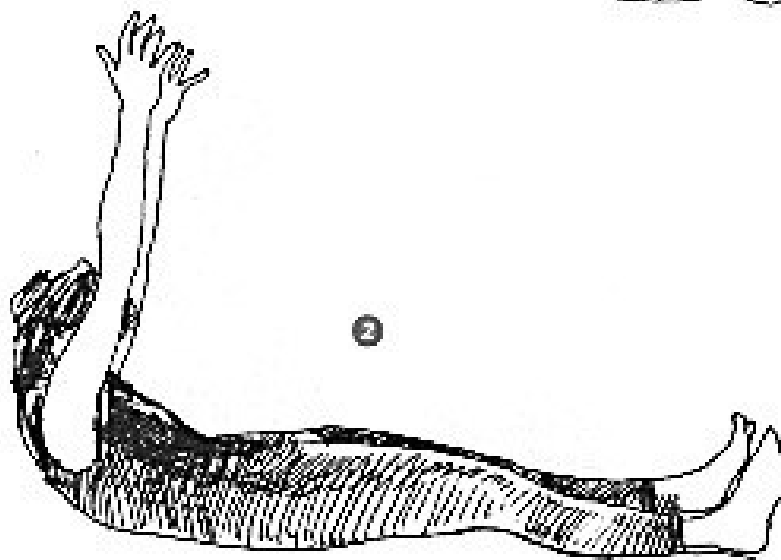
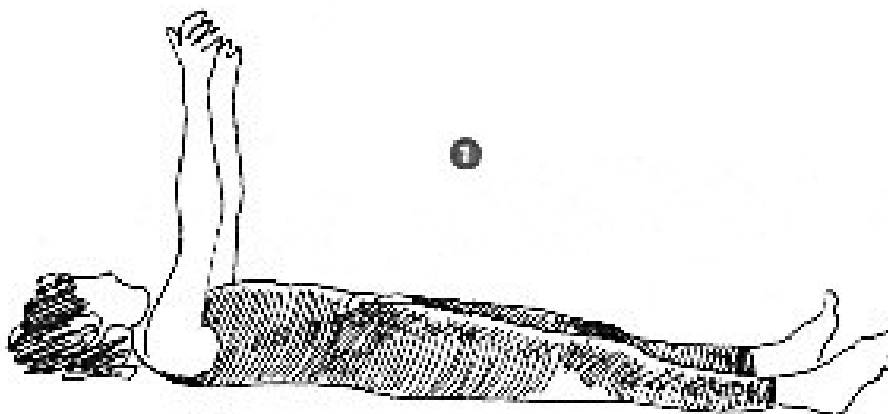
## « L'ÉCHINE DORSALE »

— *merudandāsana* —

Vous avez pratiqué plusieurs extensions successives du dos. Il est désormais important de retonifier la sangle abdominale et le devant du corps. Tendez les bras vers le haut, verticalement et parallèlement ❶.

En inspirant, levez la tête puis le haut du dos pour reposer sur la région lombaire. Cherchez à allonger le haut du dos et la nuque ❷.

Gardez la posture, puis prenez la tête dans vos mains pour la reposer sur le sol, la nuque longue. Retrouvez une bonne détente avant de poursuivre votre séance.





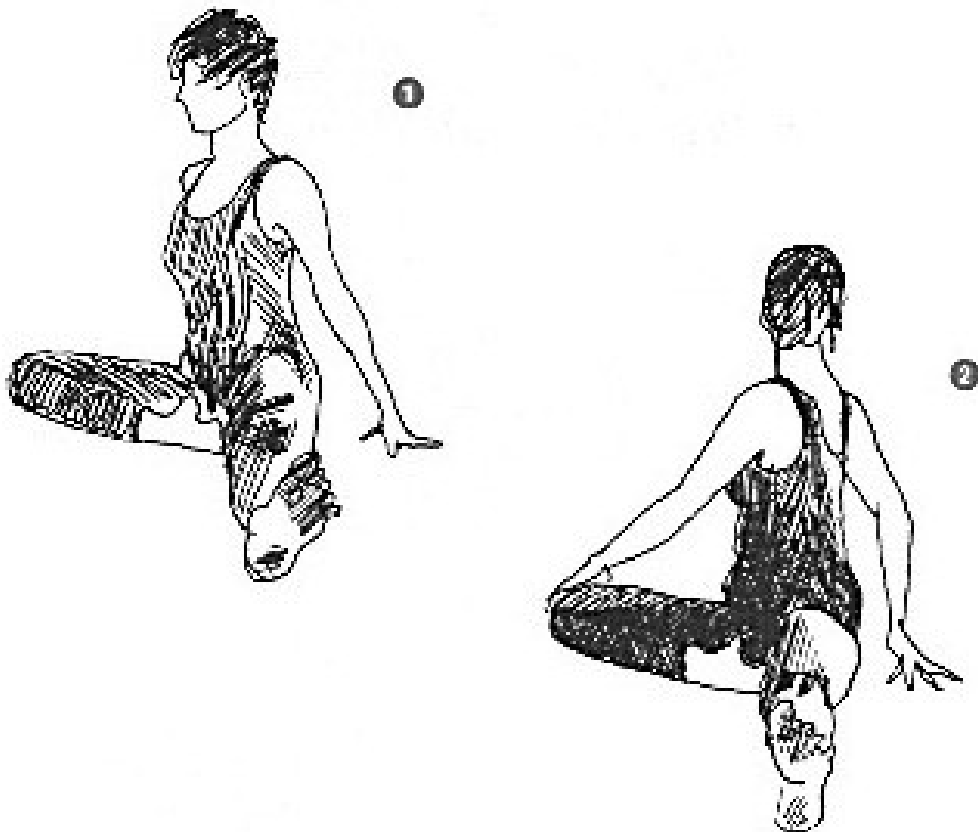
## « TORSION ASSISE »

— *upavishtha vakrāsana* —

En position assise, les jambes ouvertes, repliez la jambe droite en plaçant le pied au périnée. Redressez bien le dos en vous aidant de vos mains ❶.

Avec une inspiration, tournez la tête puis le buste vers la droite. Les bras sont actifs : avec la main droite, faites l'action de tirer le sol en ouvrant l'épaule droite ; avec la main gauche, repoussez la jambe pour amener l'épaule plus en avant. Continuez d'étirer la colonne vertébrale et respirez avec amplitude ❷.

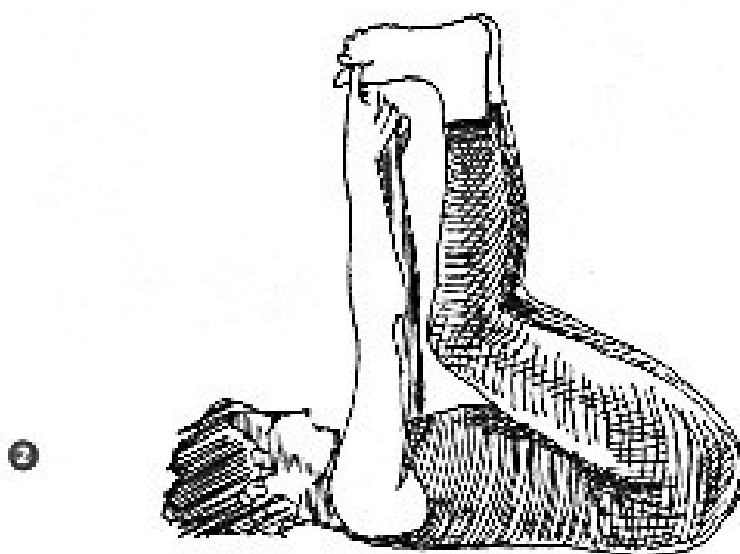
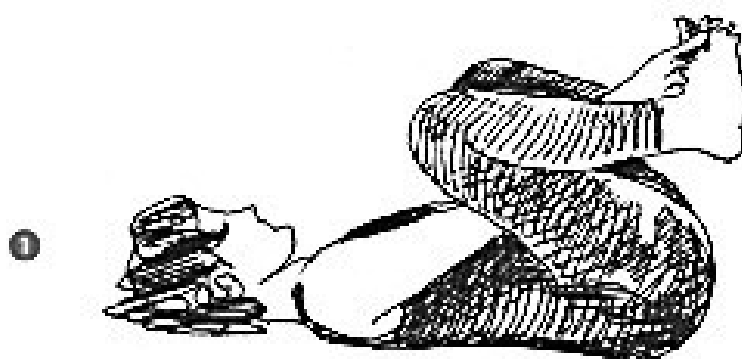
Revenez en position de détente sur le dos avant de pratiquer la posture de l'autre côté.



## • LES MAINS AUX PIEDS SUR LE DOS •

— *supta pādahastāsana* —

Sur le dos, pliez les jambes pour crocheter les orteils avec les index, les paumes des mains tournées l'une vers l'autre ❶. Appuyez bien le dos et les épaules dans le sol puis, avec une inspiration, tendez les jambes confortablement, en veillant à bien maintenir les épaules et le bassin au sol. Progressivement, si l'arrière des jambes le permet, déliez un peu plus à chaque inspiration ❷.



Ne cherchez surtout pas à tendre les jambes au détriment de la position du dos ou du confort de la posture. Pratiquez des respirations de plus en plus amples et tranquilles en ouvrant bien la cage thoracique et en intensifiant l'appui du dos et des épaules au sol ③.

Pour quitter la posture, posez les pieds devant le bassin et allongez les jambes en gardant la région lombaire aussi proche que possible du sol. Restez dans la détente, bras et jambes ouverts et relaxés, et effectuez de grandes respirations.

