Séance de Yoga pour pratiquer chez soi

Anjayati

Centre de Yoga

Tous droits réservés. Marque déposée. ©Anjayati

1. Respiration allongée

Desserrez les mâchoires et le fond de gorge.
Observez votre respiration
Sentez les points d'appui avec le sol
Centrez-vous sur nabi

2. Battement de diaphragme

Sur le dos, jambes repliées, j'inspire, j'expire puis je reste en suspension expiratoire et je bouge le ventre dans tous les sens.
Dès que j'ai besoin d'inspirer, je respire quelques instants puis je m'offre une autre série.

Petite respiration : je laisse le corps revenir à la neutralité puis :
Grande respiration : j'inspire, je garde l'air quelques secondes, j'expire puis je suspends le même temps que sur l'inspir.

3. Préparation rocking

Sur le dos, jambes repliées, sur l'inspir je mets la cuisse gauche en contact avec le ventre, sur l'expir je tends la jambe opposée au sol puis la tête se rapproche du genou.
Quand j'ai besoin d'inspirer je repasse les deux jambes repliées et je fais l'autre côté.
Sur l'inspir je mets la cuisse droite en contact avec le ventre, sur l'expir je tends la jambe opposée puis la tête se rapproche du genou.
Quand j'ai besoin d'inspirer je repasse les deux jambes repliées. 3 fois de chaque jambe puis une fois des 2 jambes = sur l'inspir je mets les 2 cuisses en contact avec le ventre, sur l'expiration la tête se rapproche des genoux.

Petite et grande respiration.

4. Chats

Je commence par aligner le corps et la tête.
Etirement chaîne antérieure sur l'inspir = antéversion du bassin, je rapproche les omoplates puis la tête s'étire.
Je relâche le ventre sur la suspension inspiratoire.
Etirement chaîne postérieure sur l'expir = rétroversion du bassin, poussée des lombaires vers le plafond, puis les dorsales, puis le menton se rapproche de la poitrine.
Je contracte le périnée et je serre le ventre sur la suspension expiratoire.

Petite et grande respiration.

5. Salutation au soleil

J'enracine mes pieds.
Je reste un petit moment à sentir l'enracinement. Les pieds sont parallèles, la respiration est libre.
Je relâche le haut du corps.
Je place les 2 mains en prière.

- ETIREMENT =>J'inspire, je pousse les coudes vers le ciel et je m'étire (suspension inspiratoire = flexion vers l'arrière).
- PINCE DEBOUT => J'expire, flexion avant au niveau des hanches et je place les 2 mains de chaque côté des pieds. (suspension expiratoire = la tête se rapproche des genoux).
- FENTE => J'inspire, je tends la jambe gauche vers l'arrière, je descends le bassin et j'ouvre les épaules (suspension inspiratoire = j'augmente l'ouverture).

Tous droits réservés. Marque déposée. ©Anjayati

- PLANCHE => J'expire, je tends la jambe droite, je me retrouve en appui, périnée et ventre en béton (suspension expiratoire = j'augmente le gainage).
- REPTATION ET COBRA => J'inspire, je pose les genoux au sol. Puis menton, nez, front, je prends appui sur les mains et je m'installe dans le cobra sur la suspension inspiratoire.
- PYRAMIDE => J'expire, je pousse les ischions vers le ciel, la tête au niveau de coudes (suspension expiratoire = les talons se rapprochent du sol).
- FENTE => J'inspire, je prends de l'élan et je lance la jambe gauche vers l'avant, je descends le bassin et j'ouvre les épaules (suspension inspiratoire, j'augmente l'ouverture).
- PINCE DEBOUT => J'expire, je ramène la jambe gauche, je place les 2 mains de chaque côté des pieds (suspension expiratoire = la tête se rapproche des genoux).
- ETIREMENT => j'inspire, je me redresse, je pousse le bout des doigts vers le ciel (suspension inspiratoire = flexion vers l'arrière)

Puis idem avec la jambe droite.
Répétez 2 ou 4 fois.

Petite et grande respiration.

6. Deux suspensions inspiratoires à choisir :

- ½ arc
- Sphinx
- Cobra
- Sauterelle
- Arc
- Cobra royal

Petite et grande respiration.

Tous droits réservés. Marque déposée. ©Anjayati

7. ½ pont

Contraction du périnée :

- Contraction de la zone postérieure du périnée sur chaque expiration
- Contraction de la zone antérieure du périnée sur chaque expiration
- Contraction des deux zones sur chaque expiration (on essaie de faire partir le mouvement de la zone extérieure)
- Contraction des deux zones, ventre en béton et poussée des lombaires sur le tapis.

Puis :
Talons près des fessiers, jambes écartées de la largeur du bassin, pieds parallèles.
Je réinstalle la dernière étape de contraction du périnée et je pousse le pubis vers le ciel, je ne relâche jamais la poussée de pieds au sol et je m'installe dans le demi-pont.
Puis je descends lentement vertèbre après vertèbre sur chaque expiration.
Toutes les vertèbres se posent au sol.

8. Table

Je lève les jambes au ciel, elles restent toutes légères. Je lève les bras bien toniques, poussée des épaules dans le tapis et poussée des doigts vers le ciel.

Petite et grande respiration.

9. Pince assise en suspension expiratoire

Assis sur les ischions, jambes tendues au sol.
Sur l'inspiration j'ouvre la cage thoracique, sur l'expiration je pousse les talons vers l'avant.
Le moment venu, j'inspire puis sur l'expiration je plie les jambes tant que nécessaire, je descends en flexion avant, je crochète les gros doigts de pieds (suspension expiratoire = je rapproche la tête des genoux).

Petite et grande respiration.

10. Poisson en tailleur

Je mets les 2 cuisses en contact avec le ventre. Je croise les jambes et je les pose au sol.
J'attrape un coude dans chaque main et je pose les bras au dessus de la tête. Le moment venu, j'inverse le croisement des jambes et des bras.

Petite et grande respiration.

11. Yoga mudra

Assise en diamant, genoux serrés.
J'inspire puis le front se pose au sol. J'expire et je reste en suspension expiratoire.
Quand j'ai besoin d'inspirer je remonte.

Petite et grande respiration.

12. Respiration de fin de séance

Nadi shodana : respiration alternée narine droite et gauche :

- Inspir narine droite
- Expir narine gauche
- Inspir narine gauche
- Expir narine droite …

Faire une série de 6 cycles puis respiration libre.

Tous droits réservés. Marque déposée. ©Anjayati