

Séance en énergie de printemps

Vervandi Yoga

Valérie Naescher

Enseignante diplômée

Yoga de l'énergie (Hatha Yoga)

Fil conducteur : Vagues en énergie de printemps

Recentrage :

* En posture assise confortable, le dos bien droit, conscience du corps, de votre socle et des points d'appuis (ischion, jambes, pieds)

poussée dans les points d'appuis pour redresser et stabiliser la posture.

Etirement de la colonne vertébrale, auto-grandissement.

* Conscience de la respiration, allonger lentement l'expire jusqu'à l'obtention d'une respiration longue, lente et douce. Grande vague de détente de la tête jusqu'aux pieds sur l'expire. Puis vague d'enracinement de la tête aux pieds.

Sur la prochaine inspire une vague de vitalité depuis vos racines monte dans tout le tronc jusqu'à la base du cou et à l'expire diriger la vitalité dans les bras et la tête comme l'arbre amène la sève dans les branches et les feuilles.



Pawanmuktasana :

En posture assise.

* Les bras tendus en avant à l'horizontale, ouvrir et fermer les poings en tendant bien les doigts. Rythme rapide. 30-40x
reposer les bras sur les cuisses et accueil des sensations.

* Bras gauche tendus en avant à l'horizontale, rotation du poignet 30x dans un sens puis dans l'autre, poser le bras sur la cuisse et accueil. Idem avec le bras droit.

* Coudes pliés, les mains sur les épaules, rotation des épaules 20-30x dans un sens puis dans l'autre. Mains posées sur les cuisses, accueil.

* Colonne étirée, rotation de la tête 10x dans un sens puis 10x dans l'autre.

* Accueil.

Déplier les jambes étirer les en avant, pointe et flexion des pieds, rotation si nécessaire.



L'éventail :

Couché(e) au sol sur le côté gauche en position de fœtus, étendre le bras gauche à l'horizontale sur le sol et amener le bras droite par-dessus, paume des mains l'une contre l'autre.

* Dessinez un cercle imaginaire sur le sol avec le bras droit en partant vers le haut puis derrière le dos, passer sur les hanches et retour au point de départ.



- *La main et le bras sont lourds, utiliser la force de gravité. Recherchez la fluidité.
- *Accueil en savasana, couché(e) sur le dos.
- *Même chose de l'autre côté.

Chien-chat :

A 4 pattes, mains sous les épaules, genoux ouverts à la largeur du bassin, jambes et pieds dans l'axe.

- * Expire dos rond, inspire dos creux. Le mouvement part du bassin (dissocier la ceinture scapulaire de la ceinture pelvienne)
- *Dos rond poussé dans la région du nombril, dos creux poussé dans la région des dorsales.
- *Recherchez la fluidité, une synchronicité respiration-mouvement.
- *Accueil en posture du diamant, à genoux assis(se) sur les talons, colonne érigée.



Phrase :

A genoux, buste sur les cuisses, front au sol, bras tendus en avant ou légèrement pliés, paumes des mains au sol, mains à la largeur des épaules ou un peu plus large.

- * Sans bouger les mains, sur une inspire déplacer doucement le buste en avant en restant avec le visage, le plus près possible du sol. Les coudes s'ouvrent de chaque côté. Lorsque le buste arrive à la hauteur des mains soit posez le corps au sol soit continuez encore un peu plus et poussez sur les mains pour redresser le buste.
- * En courte rétention à poumon plein, cobra. Les hanches au sol ou le plus près possible. **Attention à bien contracter les fessiers et le plancher pelvien.**
- * Pliez les genoux et poussez dans les mains pour revenir à la position de départ. Ceci égal à un cycle.
- * 1 inspire, 1 expire en position de départ et recommencez un autre cycle.
- * 5 à 7 cycles puis accueil en posture de l'enfant.



Phrase :

A 4 pattes inspire retourner les orteils dans le tapis.

- * Expire poussez dans les mains et les pieds et montez le bassin au ciel (chien tête en bas).
- * Inspire déplacer le poids du corps sur les mains laisser les pieds glisser un peu en arrière et laisser le bassin descendre soit à l'horizontale (gouatteur) (solution conseillée en cas de lombaires fragiles) soit un peu plus en direction du tapis (cobra suspendus) **contraction fessiers et plancher pelvien.**
- * Continuer comme ça 10-15x.





Cobras :

* Couché(e) sur le ventre, jambes serrées, front au sol, paume des mains au sol de chaque côté de la tête ou un peu plus en avant, la distance des mains est égale à la largeur des épaules. Inspire-expire-recentrage.

* Contraction des fessiers et du plancher pelvien, poussée du pubis dans le sol. Poussez dans les mains pour venir redresser le buste.

* Les genoux et le bassin restent au sol, ouverture des aines, les coudes sont posés au sol ou légèrement levés.

Prendre 3x la posture.

* La 1^{ère} fois ne pas rester trop longtemps, venir respirer dans les lombaires et bien étirer la face avant du corps. Tête dans l'axe vertébral et colonne étirée.

* La 2^{ème} fois avec mouvement de la vague, inspire face avant pieds-tête, expire face arrière tête-pieds, puis tenue de la posture et conscience de ce qui se passe en vous au niveau physique.

* La 3^{ème} fois tenir la posture et conscience de l'ambiance que peut amener cette posture en vous.

* Accueil en posture de l'enfant (à genoux, buste sur les cuisses, tête au sol, bras de chaque côté du corps).

Guetteur :

A 4 pattes, tendre la jambe droite en arrière en appuis sur les orteils, puis tendre la jambe gauche de la même manière.

* l'appui se fait sur les orteils et sur les mains, les épaules sont ouvertes, tout le corps est tonique et ferme.

* le regard se porte en avant avec force et détermination.

* lors du retour, pliez les genoux et retour en posture de l'enfant ou en diamant.

* Accueil.



Torsion :

Assis(e) sur les ischions les jambes tendues en avant, plier la jambe droite et poser le pied au sol à côté du genou gauche.

* **la colonne en auto-grandissement.**

* plié le coude du côté de la jambe tendue et sur une expire venir appuyer contre le genou plié pour amener le tronc en torsion.

* Le regard se porte loin derrière.



- * Le retour se fait très doucement, le regard en premier, puis la tête et le tronc.
- * Accueil en savasana (couché(e) sur le dos).

Relaxation :

Couché(e) sur le dos en savasana, lâchez le poids du corps au sol.

* Conscience des points d'appuis, légère pression des **Tallons, mollets, fessiers, dos des mains coudes, épaules, arrière du crâne** puis relâchez et redescendez jusqu'aux pieds.

* Unifiez tous les points d'appuis de la face arrière. Laisser venir à vous la sensation de la face arrière du corps dans sa globalité.

* Déplacez la conscience sur la face avant du corps et sur les points suivants.

Les orteils, le dessus des 2 pieds, les tibias, la face avant du bassin, les paumes des mains, les creux des coudes, les clavicules et épaules, le visage et toute la moitié avant du crâne puis redescendez jusqu'aux pieds.

* Unifiez tous les points de la face avant. Laisser venir à vous la sensation de la face avant du corps dans sa globalité.

* Unifiez la face arrière et la face avant, venez sentir le corps dans sa globalité, son volume.

* Prenez conscience de la respiration naturelle puis allongez doucement l'expire jusqu'à obtention d'une respiration longue lente et douce.

* Expirez dans le volume du corps du sommet du crâne aux orteils et inspirez des orteils jusqu'au sommet du crâne. Mouvement de la vague.

* Conscience du corps, du corps sur le tapis, des bruits de la salle, du corps dans la salle.

* Amenez l'intention de bouger et quand l'envie réelle de bouger vient à vous, laissez le corps bouger comme il en a envie.

