

Séance en énergie de printemps

Vervandi Yoga

Valérie Naescher

Enseignante diplômée

Yoga de l'énergie (Hatha Yoga)

Fil conducteur : L'énergie ascendante du printemps

L'énergie de printemps est cette énergie qui fait sortir de terre les fleurs, pousser l'herbe, monter la sève dans les arbres. C'est une énergie ascendante, pétillante, chaude, c'est aussi le chant des oiseaux, la lumière (les jours plus long). Elle est en lien avec l'élément feu, l'organe du foie et Manipura chakra, le centre énergétique situé derrière le nombril.

Recentrage :

* En posture couchée sur le dos « Savasana » ressentir les 13 points en contact avec le sol (Tallon, mollets, fessiers, mains, coudes, omoplates, arrière du crâne) Sentir le poids du corps se déposer par ces 13 points.

* Laisser le corps se déposer, toujours un peu plus lourd et le mental (les pensées) se calmer avec chaque expirations.

* Observer avec bienveillance la respiration spontanée et le frottement de l'air dans les narines.

* Effectuer un grand mouvement de la vague en **inspirant** des pieds à la tête et en **expirant** de la tête aux pieds avec l'énergie de printemps.



Grand Dieu des vents : (mise en mouvement du corps)

* **Sur une inspiration** plier la jambe droite amener le genou en direction de la poitrine, attraper le avec les 2 mains puis **en rétention** de souffle, laisser la tête monter en direction du genou.

* **Expiration**, reposer la tête puis le pied, la jambe s'allonge au sol, retour à la posture initiale.

* Alternier jambe droite et jambe gauche.

* **Accueillir** les sensations en posture couchée, savasana.



Pawanmuktasana :

* Bien assis(e) sur les ischions, jambe serrées et tendues vers l'avant en posture du bâton.

* Plier la jambe droite, attraper le genou par-dessous, faire des rotations de la hanche 5x dans un sens puis 5x dans l'autre.

La jambe est complètement relâchée, ce sont les bras qui travaillent. Quand le compte est terminé ramener le genou contre la poitrine ou en direction de la poitrine et déplier le genou dans l'axe, puis poser la jambe au sol.

Accueil en posture du bâton.

Puis refaire le même travail mais en rotation des genoux.



Séquence avec torsion :

* Toujours assis (e) en posture du bâton écarter les jambes largement.

* Sur une **expiration** descendre le tronc vers le sol le dos droit, sur une **inspiration** remonter à la verticale, puis sur une **expire** torsion à droite, sur l'**inspire** retrouver le centre.

Puis sur l'**expire** torsion à gauche, sur l'**inspire** retrouver le centre.

Continuer cette séquence avec régularité mouvement- respiration.

* Pratiquer 5X - **Accueil** des sensations

* Même pratique avec les jambes jointes. 5X - **Accueil**.

Tadasana – Posture debout :

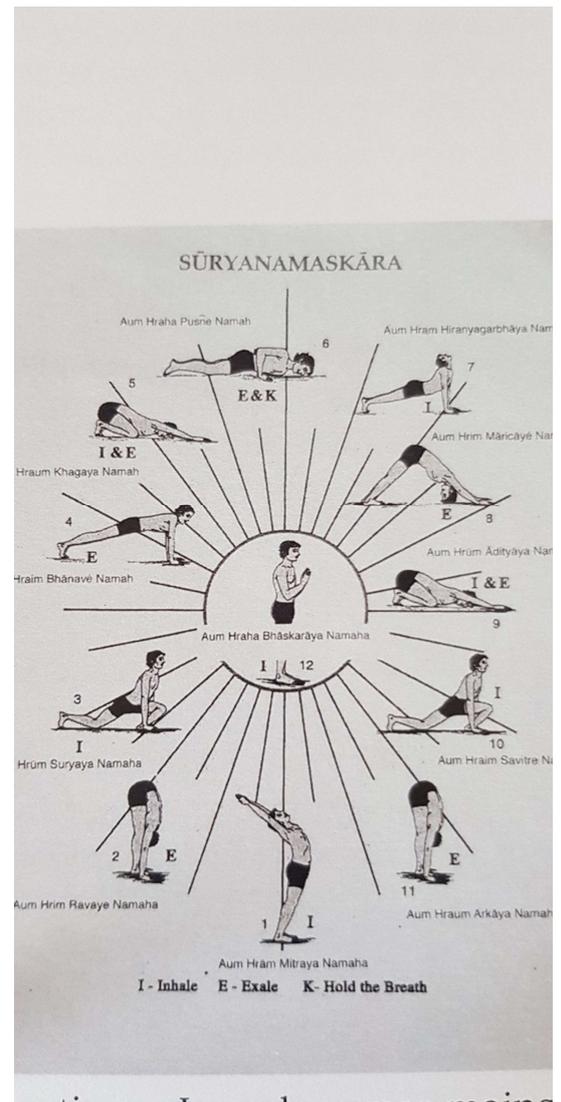
Debout, pieds parallèles joints ou relativement serrés, répartir le poids du corps sous les pieds entre le talon, les bords extérieurs et derrière le gros orteil. Les genoux tendus mais pas bloqués, légère rotation des cuisses vers l'extérieur pour dé-cambrer, le sacrum tend vers le sol, les épaules sont lourdes et les bras pendent vers le sol. La colonne est auto-grandie et la tête est dans l'axe de la colonne. Conscience de la respiration naturelle.



Salutation au Soleil :

Mains jointe devant le cœur en Namaste, évoquer le soleil levant.

1. En bas de l'image la posture nr 1.
Extension. **Inspire** vers le ciel.
2. A gauche de la posture 1.
Flexion avant. **Expire** vers la terre.
3. Reculer la jambe droite. Fente équestre. **Inspire.**
4. Reculer la jambe gauche. Planche. **Expire.**
5. Poser les genoux à terre et les fessiers sur les talons, allonger le dos. **Inspire.**
6. Reptation. **Expire.**
7. Cobra. (Attention à la contraction des fessiers et la poussée du pubis vers l'avant, rétroversion du bassin.)
Inspire.
8. Pousser le bassin vers le ciel, chien tête en bas. **Expire.**
9. Poser les genoux au sol, fessiers sur les talons, allonger le dos. **Inspire.**
10. Ramener le pied droit entre les 2 mains. Fente équestre.
Inspire.
11. Ramener l'autre pied. **Expire** vers la terre.
12. Se redresser dos droit, extension arrière. **Inspire.**
- 13 Ramener les mains devant le cœur. Laisser respirer, **accueillir** les sensations.



Le triangle :

* Jambes largement écartées, sur une **inspire** laisser les bras se lever jusqu'à l'horizontale. **Expire** détendre dans les épaules.

* Laisser le corps **respirer librement**.

Tourner le pied droit vers la droite à 90° et le pied gauche vers la droite à 45°

Jouer la « glissière » de la ceinture scapulaire (bras, épaules, omoplates)

Puis jouer avec le déhanché.

* Stabiliser, sur une **expiration**, déhancher à gauche puis glisser la ceinture scapulaire à droite et laisser descendre le bras droit sur la jambe droite au-dessus ou au-dessous du genou.

* Contracter le périnée, allonger le bras vers le ciel, ouvrir la cage thoracique, allonger le flanc gauche, positionner la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.

* **Mouvement de la vague** : Balayer le corps avec le mouvement de la vague. Inspirer de la



main droite à la main gauche en passant la conscience à travers le corps puis expirer de la main gauche à la droite. De la terre au ciel en inspire et du ciel à la terre en expire.

* **Sthira-Sukha** : Rechercher le confort maximum dans la posture et lâcher prise mentalement.

* Sortir de la posture par le chemin inverse. **Accueil** en tadasana

Nadi shodana pranayama – La respiration alternée :

* Passez en posture assise jambe croisée, le dos bien droit. Ou sur une chaise.

* Installez nasikagra mudra sur la main droite (Index et majeur tendus, pouce, annulaire et auriculaire repliés) la main gauche est déposée sur la cuisse gauche.

* Déposez index et majeur sur le point inter-sourcilier, fermez la narine droite avec le pouce,

expirez par la narine gauche, petit temps de rétention, inspirez par la même narine, petit temps de rétention, bouchez l'autre narine avec l'annulaire et expirez par la narine droite, ré-inspirez par la narine droite, temps de rétention, changement de narine et ainsi de suite.

* Respirez ainsi jusqu'à ce que je vous arrête sauf si il se présente un inconfort, dans ce cas vous stoppez et accueillez ce qui se présente.

* Une fois que je vous aurais arrêtés(es), déposez la main droite sur la cuisse droite et continuez la même respiration uniquement avec la conscience. Vous expirez à gauche toute votre conscience et à la narine gauche, inspirez à gauche, déplacez la conscience à la narine droite, expirez à droite, inspirez à droite, et ainsi de suite.

* Relâchez le travail respiratoire et accueillez la respiration spontanée.

* **Accueil** des sensations dans les trois dimensions.



Relaxation :

Couché(e) sur le dos en shavasana, laissez le corps se déposer au sol.

* Conscience des points d'appuis avec le sol. (13 points)

* Conscience de la respiration spontanée, le mouvement de l'abdomen.

* Je vais citer différentes parties du corps, vous exercerez une courte et légère pression au sol de la partie citée et vous relâcherez. La détente sera plus longue que la pression. (Rotation e conscience)

* Conscience de la respiration naturelle essayez de ne pas la modifier. Conscience que ça respire.

* Intervention du sens de l'odorat.

* « Yoga Nidra »

* Retour à ici et maintenant, retour aux sensations physiques.

