



Catherine GUILLOT - Pratique Yoga semaine 4


PRATIQUE A LA MAISON n° 4

①


1.  En asse, dos droit, souffle tranquille, prendre le temps de s'installer.

2)  3 x le son OM
3 x le GAYATRI

3) Allongé au sol = attention, descendre avec précaution.

 SAVASANA = détente du corps. Poser les mains sur les Expirations.


 **INS.** Etire le corps tout entier. Pieds flexes.


 **EXP.** Ramène les bras le long du corps. Accueillir les sensations.

→ Pratiquer plusieurs fois, l'exercice, jusqu'à trouver une grande détente dans le souffle, le corps et l'esprit.

4) Conscience de la mobilité de la colonne vertébrale.

 Allongé, genoux pliés, pieds écartés largeur du bassin. Nuque longue.


 **INSP.** le bas du dos se creuse, la nuque s'étire


 **EXP.** le bas du dos se plaque dans le sol
la nuque se creuse


→ Au rythme de votre respiration, toute la colonne se mobilise. Amener de la douceur, épaisir le souffle.

Pratiquer plusieurs respirations en synchronisant le souffle et le mouvement de la colonne.

5) Travail d'étirement qui peut se pratiquer en plusieurs (2) phases. Attention, respectez toujours vos limites!


a)  Sur le dos genoux repliés


 INS. diplic jambe droite. Pied flex.

 EXP. replie genou D. pied au sol

→ Faire les deux côtés

b) 


 INS. Diplic jambe droite
Rester plusieurs respirations

 Sur une INS. porter les bras à l'arrière

→ Pratiquer des deux côtés.


c) 

 INS. diplic jambe droite

 EXP. Allonge jambe Gauche.

→ 

INS. Amène les bras à l'arrière

 EXP. Tete levée
Attrape l'arrière de la jambe en cherchant à poser le front sur le genou.



INS. repose le tête



EXP. ramène les bras au sol et replie les genoux.


→ Pratiquer des deux côtés. Attention, pratiquer en enchaînement en fonction de vos possibilités.

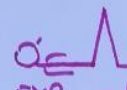



Détente en SAVASANA
environ 1 minute.


6) UDDIYANA BANDHA au sol = pratiquer entre 3 et 6 fois




 INS. tranquille

 EXP. vide bien l'abdomen

 Pour mieux vidés Absorber et remonter le ventre

 Relache le ventre

 E. bouche ouverte.


→ masser le ventre avec le sous des aiguilles d'1 montre

7) SALUTATION AU SOLEIL = SURYANAMASKAR.

(3)

entre 6 et 12.

Alterner entre deux salutations très lentes et deux salutations très dynamiques.

 détente au sol en SAVASANA.

→ sentir les effets de la salutation dans toutes les parties du corps.

8) Dvi pada pitham = table à deux pieds.



INS. les pieds reposent le sol, monter le bassin.

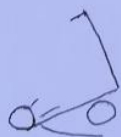
EXP. ramener la colonne vertébrale après vertèbre

→ pratiquer 3 fois en dynamique puis, si possible, s'installer 3 respirations en statique.

9) Enchaînement de posture inversées.


⚠ ne pas pratiquer cet exercice en cas de :
arthrose cervicale, otosclérose, sinusite, hypertension, glaucome, migraine, reflux gastro-œsophagien, femme enceinte ou indisposée

→ en cas de contre-indication

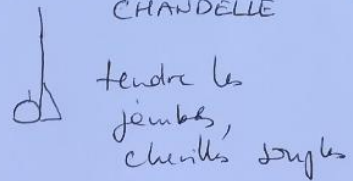
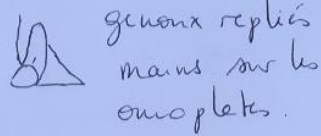
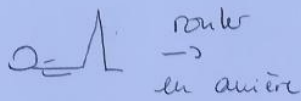


Installer un coussin sous le bas du dos, haut du bassin

(on)

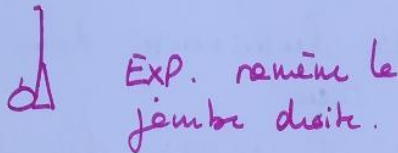
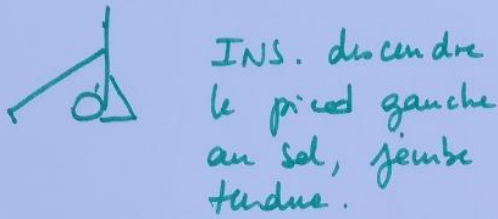
 Amener les jambes tendues ou pliées contre un mur.

Si tout va bien -



4

Éventuellement, si vous êtes bien dans la chandelle.



puis au choix



Charrue. Rester 4 respirations.

les mains appuient les pieds à l'arrière.

→ revenir en repliant les genoux et en roulant vers l'avant la tête collée aux genoux.

10) Apohasana



Replier les genoux à la poitrine et se détendre.

11) Torsion



INS. descendre les genoux à droite éventuellement tête tournée à gauche



Exp. ramène tête & genoux dans l'axe

→ pratiquer plusieurs respirations des deux côtés.

12) SAVASANA



Détente profonde et relâchement du corps tout entier.

→

13) Après la détente recevoir en assise.



Prenez le temps de vous installer dans l'assise. Sentez votre corps délié, relâché.

le souffle se détend,
le corps se détend
alors l'esprit s'apaise.



Méditation :

INS. énergie lumineuse dans l'espace du cœur

Exp. diffuser cette énergie dans le corps tout entier

INS. PAIX et bienveillance dans l'espace du cœur

EXP. diffuser cette paix en vous, pour vos proches, pour tous les êtres



OM SHANTI

Namas té!