

## Séance Printemps

Par Evelyne SANIER-TORRE

Je vous propose une séance de yoga, pour oublier la grisaille de l'hiver et vous ouvrir au printemps. Soyez heureux...

### Quelques recommandations :

Rappelez-vous que pour profiter pleinement d'une séance de yoga il faut placer la respiration au cœur de la pratique; Chaque posture est unique. Si vous voulez vraiment recueillir les fruits d'une pratique juste, soyez pleinement présent dans chaque posture et surtout ne les répétez pas... Pas de brouillon, seulement la beauté de l'original, de l'unique... Et si vous arrivez à fermer les yeux, sans stress, agréablement, il vous sera ainsi possible de mieux percevoir ce qui se passe à l'intérieur de vous, d'être plus à l'écoute et ainsi de découvrir tout le potentiel insoupçonné qui est en vous... Un vrai cadeau...

### Position de détente

Allongé sur le dos, yeux fermés, respirez tranquillement, jambes pliées, pieds à plat sur le sol. Vous baillez et desserrez les mâchoires. Observez l'air qui entre et sort par les narines ; laissez votre corps respirer en essayant de ne pas faire intervenir votre mental. Soyez seulement à l'écoute de votre respiration. Si des pensées viennent, laissez-les, ne les « alimentez » pas, restez dans cette attitude de témoin, de présence à l'instant.

### Temps de repos entre chaque posture :

Entre chaque posture, yeux fermés, il est primordial de respecter une écoute respiratoire en 3 temps :

1er temps : Allongé sur le dos, jambes pliées, la respiration est naturellement un peu rapide ; laissez faire; Soyez simplement conscient de votre respiration, témoin mais non acteur.

Puis dans un deuxième temps, la respiration se ralentit d'elle-même et devient subtile, presque imperceptible. On reste présent, sans chercher à intervenir.

Puis, quand vous sentez le besoin de redonner un petit coup de vigilance, tendez les jambes et laissez s'installer la grande respiration : Inspirez librement, puis suspendez votre respiration, peut-être 4 ou 6 secondes en début de séance, expirez librement et suspendez le même temps après l'inspire. Trois règles d'or: Les deux temps de suspensions doivent toujours être égaux entre eux, mais peuvent augmenter en cours de séance, jusqu'à un maximum de 16, si cela n'entraîne aucune gêne. L'expiration doit être plus longue que l'inspiration, le double dans l'idéal, mais sans effort. Et surtout, vous ne devez jamais ressentir une sensation d'étouffement, de blocage ou de gêne ; Soyez léger et n'inspirez pas trop !

### Battements de diaphragme

Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol. Inspirez, et expirez librement, sans excès. Puis, sans inspirer, faire bouger le ventre dans tous les sens. 3 ou 4 cycles. Entre chaque cycle respirez librement.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Enchaînement en 6 temps

1er temps : A 4 pattes : Inspirer en étirant la face antérieure du tronc  
Suspension inspiratoire : lâcher consciemment le ventre

2ème temps : Expirer en étirant la face postérieure  
Suspension expiratoire : contraction du périnée et du ventre.

3ème temps : A 4 pattes : Inspirer en étirant la face antérieure du tronc  
Suspension inspiratoire : lâcher consciemment le ventre

4ème temps : Expirer en poussant les ischions vers le ciel (pyramide)  
Suspension expiratoire : pousser les talons vers le sol en maintenant simultanément la poussée des ischions vers le ciel.

5ème temps : A 4 pattes : Inspirer en étirant la face antérieure du tronc  
Suspension inspiratoire: lâcher consciemment le ventre

6ème temps ; Expirer en étirant le dos en rapprochant les fessiers des talons sans les poser dessus, dos droit, bras tendus, les doigts en forme de coupe sur le sol.  
Suspension expiratoire : étirer le dos en éloignant au maximum le sommet de la tête des ischions.

Cet enchaînement peut se faire plusieurs fois, si vous gardez la même présence dans le geste à chaque instant.

Allongé, ou assis sur les talons, dos droit, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Etirement debout avec inclinaison latérale (une seule fois de chaque côté)

Debout, pieds parallèles écartés de vingt centimètres; Poussez les pieds dans le sol, durcissez le ventre, bassin en rétroversion (attention à ne pas cambrer).

Tirez vos doigts vers le sol tout en poussant la fontanelle vers le ciel.

Puis levez le bras gauche, placez le contact avec l'oreille, étirez-vous en gardant bien les pieds enracinés.

Puis pour augmenter l'ouverture thoracique, tout en respirant, continuez à vous étirer en inclinant votre buste vers la droite. Attention à bien durcir votre ventre et à ne pas cambrer.

Quand le posture devient coûteuse, revenez au centre; retrouvez une neutralité musculaire et respiratoire avant de faire les trois étapes de l'autre côté.

Assis dos droit ou allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Respiration thoracique en escalier

Assis sur les talons ou en tailleur, le dos droit, sans tension, les yeux fermés, faites une ou deux respirations d'ouverture thoracique : Inspirez par palier en ouvrant de plus en plus la cage thoracique. Pour cela, inspirez un peu et ouvrez la face antérieure, continuez à inspirer et ouvrez la face postérieure, puis les côtés, continuez à inspirer en escaliers en ouvrant alternativement les faces antérieures, postérieure et latérales. Puis le moment venu, expirez de même avec autant d'étapes qu'à l'inspiration.

Cette respiration est très bénéfique au changement de saison, pour augmenter son tonus et éliminer les toxines accumulées en hiver. Elle est un véritable nettoyage de printemps...

Pour les deux prochaines postures, attention à ne pas respirer dans les postures et à ne les faire qu'une fois.

## Arc

Allongé sur le ventre, jambes écartées pliez les genoux en gardant le pubis au sol. Prenez vos chevilles; Si c'est impossible, vous entrecroisez vos mains dans le dos. Durcissez votre ventre. En inspirant (doucement et pas trop), poussez vos jambes vers l'arrière et vers le haut, pour décoller le buste tout en maintenant le pubis au sol, ventre très tonique. Quand vous avez besoin d'expirer, revenez doucement au sol. Puis revenez sur le dos, jambes pliées pour l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Cobra

Allongé sur le ventre, mains à hauteur des épaules, avant-bras au sol. Pousser le pubis dans le sol et le maintenir pendant toute la durée de la posture. Inspirer doucement en levant le buste, pubis au sol, en maintenant les épaules les plus basses possible. Garder l'air. Quand l'envie d'expirer s'installe, redescendre lentement.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Respiration thoracique en escalier

Assis sur les talons ou en tailleur, le dos droit, sans tension, les yeux fermés, faites une ou deux respirations d'ouverture thoracique : Inspirez par palier en ouvrant de plus en plus la cage thoracique. Pour cela, inspirez un peu et ouvrez la face antérieure, continuez à inspirer et ouvrez la face postérieure, puis les côtés, continuez à inspirer en escaliers en ouvrant alternativement les faces antérieures, postérieure et latérales. Puis le moment venu, expirez de même avec autant d'étapes qu'à l'inspiration.

## Demi-pont

Allongez vous sur le dos, jambes pliées et pieds parallèles à plat sur le sol près des fessiers. En appuyant fortement les pieds dans le sol, poussez le pubis vers le ciel ; les fessiers décollent et les bras s'installent dans le prolongement des oreilles. Respirez tranquillement. Quand la posture devient coûteuse, redescendez sur le sol le plus lentement possible. Sur chaque expiration, vous déposerez une vertèbre sur le sol. Sur l'inspiration vous ne faites rien. Veillez à bien poser les lombaires avant les fessiers sur le sol.

## Table

Allongé sur le dos, cuisses sur le ventre ; Tendre les 2 bras verticaux et toniques, les épaules poussent dans le sol et déplier les 2 jambes vers le ciel; on peut les fléchir légèrement si c'est nécessaire, pieds à l'aplomb du ventre. La respiration est libre.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## Pince sur le dos gokarna

Allongé sur le dos, jambes pliées, placez une cuisse sur le ventre, puis allongez l'autre jambe au sol. Poser les mains croisées derrière la cuisse et respirer ainsi tranquillement. Ensuite placer les mains au niveau du mollet, de la cheville ou crocheter le gros orteil si c'est possible mais en gardant les omoplates au sol . Lorsque la posture est bien installée, sur une expiration lever la tête en direction du genou, ouvrir les bras comme des ailes d'oiseau et rester ainsi en suspension.

Revenir en position neutre sur une inspiration. Prendre un temps de repos. Puis faire la pince de l'autre côté.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## **Pince en fermeture de hanche (A NE PAS FAIRE SI MAL AU DOS OU AUX GENOUX)**

Allongé sur le dos, jambes pliées; Ramener une cuisse sur le ventre, puis poser doucement le pied au sol le long du bassin; le genou reste plus ou moins en l'air; tout dépend de la facilité d'allonge de votre quadriceps. Tendre la deuxième jambe au sol; Le bassin reste neutre . Attention à ne pas cambrier et à ne pas être dissymétrique. Respirer tranquillement dans la posture. Pour revenir, ramener la jambe pliée sur le ventre et déplier dans l'axe pour protéger votre genou. Prendre un temps de repos puis faire l'autre côté.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## **Respiration thoracique en escalier**

Assis sur les talons ou en tailleur, le dos droit, sans tension, les yeux fermés, faites une ou deux respirations d'ouverture thoracique : Inspirez par palier en ouvrant de plus en plus la cage thoracique. Pour cela, inspirez un peu et ouvrez la face antérieure, continuez à inspirer et ouvrez la face postérieure, puis les côtés, continuez à inspirer en escaliers en ouvrant alternativement les faces antérieures, postérieure et latérales. Puis le moment venu, expirez de même avec autant d'étapes qu'à l'inspiration.

Pince assise latérale (Posture difficile : A NE PAS FAIRE SI MAL AU DOS ou trop raide)

Assis, une jambe tendue latéralement, l'autre pliée; Dos droit, les mains entrecroisées derrière la nuque, respirer ainsi quelques instants; En inspirant, étirez votre dos, ouvrez la cage thoracique, reculez les coudes, à l'expire, relâchez les tensions inutiles. Puis, en gardant l'allonge vertébrale, descendez latéralement votre buste et posez le coude devant le genou de la jambe. Attention à bien garder l'ouverture thoracique et l'alignement des épaules. Seulement si votre corps le permet, en gardant votre ouverture thoracique, vos mains viennent crocheter le gros orteil de la jambe tendue; Respirez tranquillement. Quand vous en ressentez l'envie, quittez la posture doucement.

Puis restez quelques minutes, assis dos droit, sans tension, à écouter librement votre respiration. Le moment venu, faites le deuxième côté.

Assis, le dos droit, sans tension, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## **Poisson renversé**

Allongé sur le dos, jambes détendues, bras le long du corps, avant-bras verticaux. Poussez fortement les coudes dans le sol, la tête glisse sur le sol sans se soulever et vous poussez le thorax vers le ciel. Les mains peuvent être posées sur l'abdomen.

Respirez normalement dans cette posture.

Allongé, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## **Yoga mudra**

Genoux ouverts, assis sur les talons, les mains en mudra dans le dos. Inspirez et descendez le buste en gardant le dos droit. Quand le front se pose au sol, expirez doucement et restez en suspension expiratoire. Abandonnez toutes tensions. Quand vous avez envie d'inspirer, remontez lentement.

Ne pas respirer le front au sol, sinon vous serez en perte d'énergie.

Assis, le dos droit, sans tension, les yeux fermés, l'écoute respiratoire en 3 temps.

## **Fente avant**

À genoux, placez le pied gauche au sol, mollet vertical, cuisse horizontale, genou droit au sol. Avancez le genou gauche en gardant le buste très droit et sans cambrer. Descendez votre bassin. Levez les deux bras tendus au-dessus de la tête et joignez les paumes des mains. Restez dans la posture en respirant tranquillement.

Variante : vous pouvez quand vous êtes dans la posture, si votre corps le permet, soulevez le genou arrière mais sans monter le bassin.

Prendre un petit temps de repos.  
Faire l'autre côté.

## **Assise de fin de séance**

Choisissez une position assise confortable : en diamant, en tailleur, ou le dos contre le mur.

Les yeux fermés, écoutez votre respiration et restez ainsi quelques minutes en osmose avec le souffle qui vous anime. Si des pensées viennent, laissez-les, ne les « alimentez » pas, restez dans cette attitude de témoin, de présence à l'instant. Puis quand vous en avez vous envie, laissez s'installer une grande respiration.

[Retour](#)