



## Quelques photos de la séance du 22 avril 2015

Les séances commencent par un temps d'assise tranquille et de placement physique des différentes orientations de la pratique : enracinement, redressement, ouverture, centrage.

Laisser derrière soi les préoccupations quotidiennes, se mettre à l'écoute de sa « météo intérieure », ses sensations, ses émotions. Se connecter à sa respiration. Laisser filer ses pensées sans les retenir. Se poser dans l'instant présent.



Exercices préliminaires d'échauffement :  
se mettre en appétit pour l'exploration.  
Bouger, se mettre à l'écoute, bouger, respirer, bouger, ressentir, bouger, observer, bouger, accueillir, ajuster, contempler.  
Commencer par ce qui est accessible. Prendre confiance.



L'étirement des bras jusqu'au bout des ongles facilite l'ouverture de la poitrine et une respiration ample et fluide.  
Déployer ses ailes, prendre toute sa place.  
Retrouver une certaine mobilité articulaire, musculaire, organique et respiratoire.  
Redonner à la perception sa vivacité.



La sangle permet un meilleur étirement de l'arrière des jambes .  
Des muscles tonifiés contribuent à améliorer l'équilibre.  
Ramener les orteils vers soi intensifie la posture et fait travailler la souplesse de la cheville et du pied.

Toutes les séances sont différentes.



Effectué dans le mouvement,  
cet enchaînement favorise  
la coordination motrice.  
Ces postures dynamiques stimulent  
la circulation sanguine  
et entretiennent le cœur  
en le protégeant.



Coordonner le souffle  
et le mouvement, être attentif  
à ses sensations, minimiser  
l'extension de la jambe si  
les épaules deviennent dures.  
Comprendre le corps comme  
un système interdépendant.  
Observer les interactions.



S'étirer vers l'avant, les mains sur un support à la hauteur adaptée suivant les besoins. Cette posture favorise une bonne digestion et une bonne élimination tout en étirant le bas du dos.



Les postures debout développent la vitalité, la force et la stabilité. En cas de manque d'équilibre, elles peuvent être pratiquées contre le mur, entre deux chaises.



Ces postures assouplissent les muscles des jambes et des hanches.  
L'utilisation de la chaise corrige les dos voutés et les épaules affaissées.



Torsions sur la chaise  
Assouplir le dos,  
tonifier la région abdominale



Postures en mouvement,  
avec la respiration



Etirements  
vers l'arrière,  
Côtoyer et  
apprivoiser  
ses limites  
sans se laisser  
submerger par  
l'intensité  
de la posture.



Etirement de tout le corps sur le sol, pieds au mur pour mieux contrôler l'alignement et amener la conscience des actions jusque dans les pieds.

Les supports sous les bras permettent aux épaules raides de s'ouvrir en douceur.



Faire ses gammes, apprendre des mouvements faciles à répéter chez soi, les noter sur un carnet à la fin de la séance.



Explorer les intensifications en ramenant la tête vers le genou et le genou vers la tête. Sur l'expiration.



Etirement intense de l'arrière des jambes. Retrouver dans le corps les résonances des postures précédentes. Posture préventive des sciatiques.





Fléchir la jambe au sol pour favoriser l'extension de la jambe levée.  
Chaque posture est adaptée en fonction des possibilités du jour.  
Ne pas forcer, ne pas se durcir, prendre du plaisir.



Ouverture des hanches au sol jambe fléchie  
Soutenue par un support sous la cuisse pour favoriser la détente du bas ventre et l'extension douce des muscles de l'intérieur des jambes.

Le juste placement du bassin et sa mobilité s'améliorent visiblement avec la pratique, contribuant à sécuriser les déplacements du quotidien, s'asseoir, se lever, se déplacer.



Travailler l'articulation et la mobilité des hanches en torsion.



Ouverture du bassin, jambes tendues. Le soutien du support permet de rester plus longtemps dans la posture et d'ajuster le placement de la tête de fémur dans son articulation.

Il est toujours possible, en fonction du ressenti du jour, de revenir à la posture précédente d'ouverture avec la jambe au sol fléchie.



Revenir à la symétrie. Ramener progressivement les jambes à la verticale. Cette posture peut se faire aussi de façon passive en fin de séance les jambes contre le mur.



Juste avant la relaxation, une posture passive où les actions connues se font sans effort : ouverture de la poitrine soutenue par le coussin, ouverture du bassin soutenu par les briques, sensation de corps compact grâce au contact du mur. Nuque longue sur les couvertures. Récupération profonde après la vivacité. Contempler la tranquillité. S'y abandonner. Avant de prendre le temps de se relever.



Avec la participation active de Brigitte, Bernadette et Marie Thérèse.

Merci d'avoir autorisé à publier ces photos.

Merci de votre enthousiasme et de votre amour du yoga.

Bonne continuation!

Om, Shanti, Shanti, Shanti.