

Ingrid Baisse et Priscilla Luthringer

MON YOGA, MA CHAISE ET MOI

11 séries thématiques
et 55 postures
pour une pratique
accessible à tous

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION p. XX

Une chaise et des thématiques p. XX

Où et quand ? p. XX

MON MAINTIEN ET MA VERTICALITÉ

ANCRAGE

L'auto-grandissement p. XX

POSTURES

Le chien tête en bas mains sur chaise p. XX

La flexion latérale p. XX

La tête de vache p. XX

La flexion avant en 2 temps p. XX



RELAXATION

Fusion avec un arbre p. XX

MON CONFORT EN HAUT DU DOS

ANCRAGE

L'auto-câlin p. XX

POSTURES

Le double menton p. XX

L'enchaînement dos creux / dos rond p. XX

L'extension des bras p. XX

L'aigle p. XX

RELAXATION

Le déploiement des ailes d'ange p. XX

MON BIEN-ÊTRE EN BAS DU DOS

ANCRAGE

Les bascules de bassin p. XX

POSTURES

L'anti-sciatique p. XX

L'étau des genoux sur poings p. XX

La demi-pince p. XX

Le demi-pont p. XX

RELAXATION

Se recentrer p. XX

MA DÉTENTE PROFONDE

ANCRAGE

Cohérence cardiaque p. XX

POSTURES

La bulle p. XX

Le chien mains au mur p. XX

La toupie p. XX

Le grand angle vers l'avant p. XX

RELAXATION

Voyage dans le cosmos p. XX

MA DÉTOX PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE

ANCRAGE

Le diamant sur la chaise p. XX

POSTURES

La torsion en diagonale p. XX

Le chevalier en ouverture de hanche p. XX

La grande fente pied sur chaise p. XX

Le grand angle en torsion p. XX





RELAXATION

Évacuer p. XX

MA RÉGÉNÉRATION DE LA TÊTE AUX PIEDS

ANCRAGE

La grande vibration p. XX

POSTURES

La chouette p. XX

La danse du soufi p. XX

La petite pompe p. XX

L'arc debout p. XX

RELAXATION

Les 7 chakras p. XX

MA CIRCULATION ET MON ÉNERGIE

ANCRAGE

Le contrôle relâché des jambes p. XX

POSTURES

Le demi-bâton p. XX

L'arc assis p. XX

La table en demi-lotus p. XX

La grande pompe p. XX

RELAXATION

La source p. XX

MON ÉQUILIBRE NERVEUX ET ÉMOTIONNEL

ANCRAGE

Nadi shodana ou respiration alternée p. XX

POSTURES

L'arbre sur la chaise p. XX

La charnière p. XX

L'Égyptienne vers l'avant p. XX

Le grand angle relâché sur dossier p. XX

RELAXATION

La posture juste p. XX

MA CONCENTRATION

ANCRAGE

Trataka p. XX

POSTURES

L'arbre assis en Hakini mudra p. XX

Le penseur de Rodin p. XX





Le grand angle vers l'avant, front sur brique p. XX

Le tailleur vers l'avant p. XX

RELAXATION

La réponse de l'animal p. XX

MA FORCE ET MA CONFIANCE

ANCRAGE

Bastrika p. XX

POSTURES

Le triangle p. XX

Le guerrier 2 à cheval p. XX

Le guerrier 2 p. XX

La planche inversée p. XX

RELAXATION

Avoir foi p. XX

MA SÉRIE INTENSIVE

ANCRAGE

Kapalabhati p. XX

POSTURES

Le guerrier 3 p. XX

La sauterelle p. XX
La planche sur dossier p. XX
La demi-lune p. XX

RELAXATION

Entrer dans l'action p. XX

PROVISoire



QUELQUES PRINCIPES DE BASE





Le premier fondement est le respect de votre rythme, de votre niveau, mis en lumière par vos ressentis du moment.

Voici les quelques principes essentiels que nous pouvons vous partager pour vous accompagner au mieux dans votre expérience.

LA CONSCIENCE

La conscience est la connaissance immédiate que chacun-e d'entre nous a de son existence et du monde extérieur. Avoir conscience de ce que l'on fait à l'instant où on le fait permet de développer la concentration et de rendre plus puissant et efficace chacun de nos gestes. C'est le pouvoir de la pensée, ou de l'intention.

Pratiquer les séquences de yoga en conscience, c'est :

- Rester présent-e aux ressentis dans les postures afin de les ajuster si le moindre inconfort se manifeste.
- Faire des pauses entre chaque mouvement, posture ou enchaînement, et observer les effets sur le corps et l'esprit.
- Fermer les yeux lorsque c'est possible pour mieux être à l'écoute de ses ressentis.
- Visualiser les parties du corps qui travaillent, de manière concrète

ou figurative, pour optimiser les bénéfices. Par exemple, vous pouvez imaginer le diaphragme en fonctionnement ou visualiser un parapluie qui s'ouvre à l'inspiration et se referme à l'expiration. En effet, il a été prouvé scientifiquement que l'influx nerveux d'un geste visualisé est le même que celui du geste physiquement effectué. C'est d'ailleurs une technique utilisée par les sportifs de haut niveau pour accélérer leur rééducation après une blessure.

LA RESPIRATION

Imaginez une danse en musique, une brise qui fait frémir les feuilles d'un arbre... En yoga, la respiration est une part essentielle de la pratique, comme la mélodie qui accompagne une chorégraphie.

Le nez est l'organe de l'odorat et de la respiration, il assure le réchauffement, l'humidification et la filtration de l'air inspiré. Privilégiez donc une respiration nasale pour mieux gérer le flux d'air, qui peut être soit intense pour faire monter l'énergie, soit doux pour diffuser la détente.

Respirer en yoga, c'est :

- Allonger les temps d'inspiration et d'expiration en conscience. Inspirer régénère et expirer déleste.

- Ramener le nombril à la colonne lombaire en engageant le périnée dans l'expiration, afin de renforcer votre centre (muscles profonds du ventre, responsable de votre maintien et réservoir de votre énergie interne).
- Coordonner la respiration aux mouvements. Dans nos séquences, nous vous invitons le plus souvent à faire l'action dans une puissante expiration.

L'ANCRAGE

Avant de commencer, il est important de s'installer pour entrer dans la posture de manière sécurisée en s'ancrant puis en opérant un auto-grandissement.

S'ancrer avant d'effectuer toute posture ou tout mouvement permet d'anticiper la manière dont vous allez procéder. L'ancrage invite à l'écoute de soi, à la conscience globale de son corps et de son état.

Donnez-vous un moment pour vous ancrer en prenant conscience de chaque point d'appui de votre corps, du bas vers le haut.

- Les pieds sont stables et bien déployés sur le sol. Selon la posture, placez des briques sous vos pieds pour pallier les quelques centimètres qui peuvent vous manquer.
- Les jambes sont écartées à la largeur de votre bassin.

- Les fesses sont posées sur l'avant de l'assise de la chaise afin de dégager le dos du dossier.

L'AUTO-GRANDISSEMENT

Dans la majorité des postures, nous allons chercher à avoir une colonne vertébrale longue, mais sans pour autant être dans la raideur, qui crée des crispations. Une bonne verticalité dans l'auto-grandissement est un allongement de l'espace entre le bas et le haut de la colonne.

- Le coccyx se dirige vers l'avant, entre les deux fesses, pour effacer légèrement la cambrure lombaire et allonger le bas du dos.
- Les épaules sont basses, loin des oreilles, le menton vers la gorge pour allonger la nuque.
- Le sommet du crâne s'élève vers le ciel, comme aimanté par l'énergie du cosmos.

LES SUPPORTS

Les supports proposés permettent de pratiquer en profondeur et dans la justesse. Ils aident à mieux identifier et sentir les actions dans les postures. Cela les rend parfois plus intenses mais aussi plus justes.



MON MAINTIEN ET MA VERTICALITÉ



Notre société moderne nous impose une posture assise / passive quasi continue (bureau, transports, soirées TV, etc.). Petit à petit, le dos perd en tonicité, les cambrures et les voussures naturelles s'accroissent ou s'inversent, et des tensions apparaissent.

De plus, l'avachissement du tronc écrase les viscères et entrave la respiration, et le stress envahit progressivement le corps et l'esprit.

Cette toute première séquence va vous permettre de retrouver de la verticalité en reprenant conscience de vos solides appuis, en remettant de la longueur et du tonus dans votre buste.

Comme un arbre, vous avez besoin de solidifier votre ancrage dans la terre pour mieux élever vos branches vers le ciel.

OBJECTIFS DE LA SÉRIE

Assouplir le haut du corps
Renforcer sa stature
Retrouver sa verticalité

SUPPORTS NÉCESSAIRES

Chaise
Bolster
Sangle
2 briques
Accès à un mur

ANCRAGE

L'auto-grandissement

Ressentir sa stature de la tête aux pieds et lui redonner de la longueur

Placement

Installez-vous à l'avant de la chaise, les pieds bien à plat sur le sol, écartés à la largeur de votre bassin.

Le dos est décollé du dossier, naturellement redressé. Les paumes des mains reposent avec légèreté sur vos cuisses.

Prenez le temps de ressentir vos points d'appui (pieds, fesses, mains), votre état psychique du moment (pensées, émotions...) et votre respiration naturelle.



Consignes

Sur une expiration profonde, pressez les os fessiers sur la chaise en ramenant le coccyx vers l'avant et le nombril à la colonne.

Repoussez en même temps le sommet du crâne vers le plafond en gardant le menton vers la gorge et les épaules basses.

Relâchez légèrement l'auto-grandissement sur l'inspiration.

Recommencez une dizaine de fois en ressentant vos vertèbres ainsi que vos disques s'espacer et votre buste se tonifier.



POSTURES

Le chien tête en bas mains sur chaise

Étirer l'ensemble du buste pour chasser les fatigues

Placement

Placez-vous debout face à l'assise de la chaise, à environ 1 mètre de distance.

Posez les mains à plat sur l'avant de la chaise.

Le buste est parallèle au sol et les pieds sont écartés à la largeur du bassin.

Consignes

Sur une expiration, avancez les mains vers l'arrière de la chaise tout en pliant les genoux pour ramener le ventre contre les cuisses.

Les os fessiers se dirigent vers l'arrière et vers le haut.

Les oreilles sont à la hauteur des biceps, le menton vers la gorge, la nuque s'allonge.

Restez environ 5 cycles respiratoires en imaginant que le souffle balaie les tensions dans le buste.

Revenez en ramenant les mains à l'avant de la chaise puis en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.



La flexion latérale

Étirer les flancs pour créer de l'espace dans les viscères

Placement

Asseyez-vous à l'avant de la chaise et prenez le temps de vous réancrer en posant les pieds bien à plat sur le sol, écartés à la largeur de votre bassin, dos décollé du dossier et naturellement redressé.

Enserrez les côtes avec la main gauche (pouce à l'arrière et les autres doigts à l'avant).

Portez le poids du corps sur la fesse droite.

Consignes

Sur une expiration, étirez le bras droit vers le haut et légèrement vers la gauche.

Ressentez vos deux flancs et cherchez à les allonger en vous aidant de la main qui supporte le côté gauche.

Restez environ 5 cycles respiratoires en ressentant l'espace dans vos flancs puis faites de même de l'autre côté.





La tête de vache

Renforcer l'espace thoracique pour augmenter l'amplitude respiratoire

Placement



Toujours en position assise, placez une sangle sur votre épaule droite, à la manière d'une anse de sac à main.

Consignes



Sur une expiration, étirez le bras droit vers le plafond, pliez le coude et saisissez la sangle avec votre main droite (coude droit pointé vers le plafond).

Sur une nouvelle expiration, étirez le bras gauche sur le côté, pliez le coude et saisissez la sangle avec la main gauche (coude gauche pointé vers le sol).

Respirez dans la posture en rapprochant, à votre rythme, les deux mains l'une de l'autre le long de la sangle et en essayant, si possible, de les faire se rejoindre sans creuser le dos.

Restez ainsi environ 5 cycles respiratoires en ressentant l'action des coudes qui se dirigent dans deux directions opposées.

Relâchez lentement avant de recommencer de l'autre côté.

