

Séance pour s'apaiser (1/8)

➤ *Présentation de la séance*

Durée de la séance

20 à 30 minutes selon la durée de la phase de relaxation.

Effets

Cette séance conduit à un profond apaisement et à une détente intense du corps. Elle le libère de ses points de tensions, régule et apaise la respiration.

Quand pratiquer ?

A tout moment de la journée pour s'apaiser, relâcher la pression, mais surtout en fin de journée ou avant de se coucher, pour détendre le corps et le mental et préparer un bon endormissement.

Étapes

Elle se pratique en position allongée et débute par un moment de détente, pour dénouer progressivement chaque partie du corps.

Elle se poursuit par plusieurs postures d'étirement et de torsion du corps, visant à le libérer de ses points de tensions et à apaiser la respiration.

Les points d'attention dans les postures sont indiquées en police rouge souligné dans le texte.

Pour toute question, n'hésitez pas à me solliciter.

Bonne pratique 😊 !



Séance pour s'apaiser (2/8)

➤ Déroulé de la séance (20 à 30 minutes)

① Shavāsana

② Contractions
Détenle

③ Bâton
4x

④ Apānāsana
6x Dynamique

⑤ Demi-lune au sol
6 respirations
en Statique
puis Apānāsana
6x Dynamique

Idem de l'autre côté

⑥ Torsion de l'estomac
6x Dynamique
puis 6 respirations
dans la posture

⑦ Table à 2 pieds
ou demi-pont
6x Dynamique

Idem de l'autre côté

⑧ Shavāsana

⑨



Séance pour s'apaiser (3/8)

①

Shavâsana

Le corps est allongé au sol sur le dos. Les jambes sont allongées et écartées (ou fléchies, pieds au sol devant le bassin, si cela est plus confortable pour le bas du dos). Les pointes de pied sont détendues vers l'extérieur. Les bras sont écartés du buste, paumes de main tournées vers le haut.

Un moment de pause pour prendre le temps de sentir le poids du corps sur le tapis et accueillir toutes les sensations de contact du corps.

Prendre conscience d'éventuelles zones contractées ou d'éventuels nœuds ou points douloureux dans le corps.

Puis se mettre au diapason de sa respiration.

②

Installer une profonde détente du corps – contractions / relaxation

Nous allons successivement détendre le côté gauche puis le côté droit puis tout le corps dans son ensemble.

Nous commençons du côté gauche, par la jambe gauche.

Inspirer profondément. Sur la suspension du souffle, contracter uniquement le pied gauche (tous les orteils, la plante du pied gauche) le plus fort possible jusqu'à ce que l'envie d'expirer vienne. Détendre alors en une seule fois sur l'expiration.

Accueillir un soupir ou une profonde respiration.

Poursuivre de la même façon le long de la jambe gauche : inspirer profondément. Sur la suspension du souffle, contracter le plus possible tous les orteils du pied gauche, tous les muscles de la jambe gauche jusqu'aux fessiers gauches, jusqu'à ce que l'envie d'expirer vienne. Détendre alors en une seule fois sur l'expiration.

Accueillir un soupir ou une profonde respiration.

Puis nous continuons avec le bras gauche.

Poursuivre de la même façon avec la main gauche en serrant le poing gauche le plus possible.

Puis poursuivre le long du bras gauche : tous les doigts de la main gauche, le bras gauche jusqu'à l'épaule gauche qui remonte vers l'oreille gauche. Tout le bras gauche est contracté.

Relâcher ensuite sur une profonde expiration en une seule fois.

Accueillir un soupir ou une profonde respiration.



Séance pour s'apaiser (4/8)

② **Installer une profonde détente du corps – contractions / relaxation (suite)**

Poursuivre ensuite avec **tous les muscles du côté gauche**.

Une inspiration profonde puis, en tout en suspendant le souffle, contracter le pied gauche, suivi de la jambe gauche, puis du poing gauche, puis du bras gauche et de l'épaule gauche.

Tout le côté gauche, uniquement, se contracte tant que le souffle peut être suspendu.

Accueillir une détente profonde du côté gauche sur l'expiration.

Respirer plusieurs fois profondément.

Nous poursuivons ensuite de la même façon **avec le côté droit**, en laissant le côté gauche complètement détendu (pied, toute la jambe, main, tout le bras, puis tout le côté droit).

Accueillir, après chaque détente, un soupir ou une profonde respiration.

Gardant tout le reste du corps complètement détendu, nous inspirons et contractons, sur la suspension du souffle, **tout le visage** : le front, les sourcils, les yeux, le nez, les mâchoires, la langue.

Accueillir une détente profonde du visage sur l'expiration, puis accueillir un soupir ou une profonde respiration.

Puis nous inspirerons et, en suspendant le souffle, contracterons **tout le corps** en même temps, en commençant d'abord par les deux pieds et, en continuant, contracter, au fur et à mesure les jambes, les fessiers, les mains, les bras, les épaules et le visage.

Ressentir tout le corps contracté tant que le souffle peut être retenu.

Détendre tout le corps **en une seule fois** sur l'expiration.

Reprendre autant que nécessaire cette dernière étape de contracter tout le corps.

Respirer plusieurs fois profondément en appréciant toute la détente du corps.

Prendre conscience aussi du rythme et de la profondeur de la respiration



Séance pour s'apaiser (5/8)

③ **Etirement du corps dans l'axe : posture du bâton (dandâsana)**

Le corps reste allongé sur le sol. Jambes allongées et resserrées, bras le long du corps. Si cela est plus juste pour vos lombaires, les jambes peuvent être fléchies, avec les pieds au sol devant le bassin.

Sur une inspiration, porter les deux bras à l'arrière, au sol, dans le prolongement du dos.

Expirer et inspirer dans la posture en maintenant les pieds flex (sauf si vous avez fléchi vos jambes) et le bas du dos bien en contact avec le sol.

Revenir sur une expiration en position de départ, ramenant les bras le long du corps et détendant les pieds.

Reprendre **4 fois**.

④ **Apânâsana**

Ramener les genoux fléchis sur la poitrine, y déposer chaque main en cuiller, les doigts dans le sens des tibias. Masser doucement le bas du dos, **6 fois en dynamique** : ramener les genoux vers soi sur l'expir et les laisser s'éloigner de la longueur des bras sur l'inspir (les pieds sont détendus).



Séance pour s'apaiser (6/8)

⑤

Étirement latéral du corps : demi-lune au sol (ardha chandrāsana)



Attention ! pour les lombalgies et épaules fragiles (voir ci-après)

Les jambes allongées, les bras le long du corps.

Sur une inspiration, ouvrir les deux bras en croix sur les côtés.

Puis, sur une expiration, laisser glisser ses deux jambes au sol, petit à petit et vers la droite, jusqu'à sentir un étirement, juste en intensité, de tout le côté gauche, sans que la fesse gauche ne décolle du sol (le bassin doit rester face au plafond).

Sur une nouvelle inspiration, laisser le bras gauche glisser vers l'arrière, jusqu'où cela est possible, idéalement juste à côté de l'oreille gauche.

Respirer tranquillement **6 respirations dans la posture** (environ 3 minutes).

Revenir en sens inverse lentement.

Accueillir les sensations de détente et comparer la sensation du côté gauche, qui vient de s'étirer et de s'ouvrir, avec celle du côté droit.

Avant de reprendre de la même façon de l'autre côté, vivre **4 à 6 mouvements en dynamique** d'*apânāsana* (voir les indications ④).

Puis **reprendre la prise de la posture de l'autre côté**.

Respirer tranquillement **6 respirations dans la posture** (environ 3 minutes).

Revenir en sens inverse lentement.

Accueillir les sensations de détente et comparer la sensation du côté droit, qui vient de s'étirer et de s'ouvrir, avec celle du côté gauche.

Vivre à nouveau **4 à 6 mouvements en dynamique** d'*apânāsana* (voir ④).

En cas de lombalgie due à un tassement de vertèbres ou une hernie discale au niveau lombaire, ne pas pratiquer et remplacer par ③ **la posture du bâton**.

En cas d'épaule fragile, déplacer les bras jusqu'où cela est possible sans douleur.



Séance pour s'apaiser (7/8)

⑥

Posture de torsion au sol – « Torsion de l'estomac »



Attention ! pour les lombalgie, cervicalgies et épaules fragiles (voir ci-après)

Garder les genoux fléchis sur la poitrine. Les enlacer fermement dans les bras, en attrapant un poignet avec la main opposée (ou en croisant les doigts des mains sur les genoux).

Tout en maintenant bien les genoux fléchis sur la poitrine, et sans les laisser s'échapper des bras, se laisser rouler sur son côté droit.

Libérer les bras et les placer l'un sur l'autre, à la perpendiculaire du buste, en laissant les doigts de la main gauche glisser jusqu'au bout des doigts de la main droite.

S'assurer que les cuisses sont placées le plus près possible des bras.

Sur une **inspiration**, lever le bras gauche et, tout en accompagnant la main gauche du regard, venir déposer le bras en croix, au sol, dans le prolongement du bras droit, paume de main vers le haut.

Sur l'**expiration**, ramener le bras gauche en position de départ.

Reprendre ce mouvement **en dynamique 5 fois**.

Respirer ensuite 6 respirations dans la posture, les yeux fermés, en portant l'attention sur la diffusion du souffle dans le corps.

Revenir de la posture sur le côté et placer les deux mains sous la joue droite (comme un petit coussin) et écouter les réponses du corps.

Revenir ensuite sur le dos et poursuivre avec la posture de la table à deux pieds (voir indications ⑦).

En cas de lombalgie due à un tassement de vertèbres ou à une hernie discale au niveau lombaire, ne pas pratiquer et faire la table à deux pieds à la place (voir indications ⑦).

En cas de cervicalgie due à un tassement de vertèbres ou à une hernie discale, tourner la tête jusqu'à porter le regard vers le haut.



Séance pour s'apaiser (8/8)

⑦ **Posture de la table à deux pieds (dvi pâda pitham)**

Les pieds seront écartés de la largeur du bassin, tibias perpendiculaires au sol, bras le long du corps. Nuque longue.

Sur une inspir, les pieds prennent appui dans le sol pour lever le bassin et le buste dans la posture de la table à deux pieds. Revenir sur l'expir au sol, en posant le bassin le plus près possible des talons et en gardant les genoux dans l'alignement des hanches (ne pas laisser les genoux s'écarter).

Prendre cette posture 6 fois en dynamique, de cette façon, après la posture de torsion au sol.

En remplacement de la posture de torsion, dans les cas de lombalgies :

Prendre cette posture **6 fois en dynamique**, tel que décrit ci-dessus, puis s'installer dans la posture **4 à 6 respirations en statique**.

Puis revenir au sol sur une expir. Prendre ensuite un **temps d'observation**.

Poursuivre avec la posture d'apânâsana (voir les indications ④), 6 fois en dynamique.

⑧ Retrouver **shavâsana**.

Prendre conscience du ressenti corporel, émotionnel et mental, puis de sa respiration.

Accompagner plusieurs respirations complètes (avec l'abdomen libre de ses mouvements).

Puis revenir tout doucement et sortir de la pratique à son rythme.

⑨ **Namasté** **Se remercier**

