

Séance Yin yoga avec un mur

INSTALLATION : Dégager l'espace du côté de votre mur le plus long. Garder votre timer (à défaut une montre) à portée de main et 1 ou 2 coussins.

INDICATIONS : Maintenir les postures de 3 à 5 minutes. Ne jamais forcer, rester à l'écoute de la limite du corps, là où vous êtes dans le travail (sensation). Relâchement musculaire au max. Pas de posture d'accueil dans cette version au mur, prendre juste le temps de faire des petits mouvements doux si besoin entre chaque posture pour relâcher les tensions. (MEP = Mise en place)

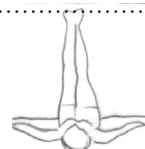
1 • Papillon au mur

MEP : S'asseoir sur le côté, les fessiers le + prêt du mur et pivoter de face pour allonger ses jambes sur le mur, glisser les fesses le + prêt contre le mur. Ramener les pieds ensemble et laisser les talons descendre le + bas possible, les genoux s'ouvrent vers l'ext et s'éloignent l'un de l'autre autant que possible. Placer ses mains là où c'est le + confortable (coeur, ventre ou relâchées sur les côtés). Observer sa respiration, être présent à ses sensations (ex. ouverture des hanches...)



2 • Chenille au mur

MEP : Revenir jambes tendues contre le mur. Option confort : placer un coussin sous le sacrum. Posture restaurative.



3 • Bébé heureux au mur

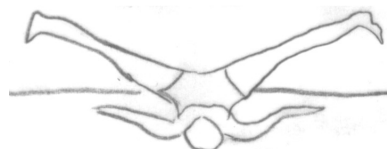
MEP : Plier les 2 genoux sur les côtés en laissant les pieds descendre sur le mur. L'écart des pieds correspond plus ou moins à l'ouverture de vos hanches. Poser le sacrum au sol ou laisser le bassin légèrement décollé si c'est + confortable. Les bras sont relâchés au sol. L'intention est ici d'ouvrir les hanches.

La dernière minute, venir dans la version traditionnelle en saisissant ses pieds, ses chevilles ou l'intérieur des jambes. Continuer à laisser tomber les genoux dans le sol.



4 • Libellule au mur

MEP : Ramener les 2 jambes tendues contre le mur et les écarter, laisser faire la gravité. Les jambes s'ouvrent et les pieds tombent vers le sol. Relâcher ici. Pour plus de sensations, déposer les mains à l'intérieur des cuisses, sans vouloir pousser, laisser juste les muscles se relâcher. S'aider des mains pour sortir de la posture en ramenant les jambes ensemble.



5 • L'oeil de l'aiguille au mur (à droite)

MEP : Placer la cheville droite au dessus du genou gauche, pied flexe. Doucement plier la jambe tendue en laissant glisser le pied contre le mur vers le bas. Si possible ramener le pied gauche à la même hauteur que le genou gauche. Vous aurez le maximum de stress positif pour les hanches. Si besoin, glisser les fesses un peu plus loin du mur pour maintenir le sacrum au sol. Sortir de la posture en prenant la torsion du côté gauche.



6 • Torsion de la liane (à gauche)

Laisser tomber les jambes et les hanches vers la gauche, jusqu'au sol en gardant le haut du corps où il se trouve. Trouver une torsion agréable pour votre colonne et relâcher dans la posture.

7 • L'oeil de l'aiguille (à gauche)

MEP : Reprendre la posture 5 en changeant de côté.

8 • Torsion de la liane (à droite)

MEP : Reprendre la posture 6 en changeant de côté.

9 • Inversion *Contre indiqué si pb aux cervicales, tension artérielle, glaucome, diabète, menstruations*

MEP : Ramener les jambes contre le mur et glisser les pieds légèrement vers le bas. Placer les bras sur les côtés, paumes de mains pressent le sol. Presser les pieds contre le mur et soulever le bassin pour le décoller du sol (comme pour venir en chandelle mais garder l'appui des pieds au mur pour éviter d'utiliser les muscles du dos). Rester 1 minute et essayer la version jambes derrière la tête (charrue)



10 • Sphinx contre le mur

MEP : Rouler sur le ventre. Plier les genoux et les ramener au plus proche du mur de façon à avoir les tibias contre le mur. Saisissez vos coudes avec les mains et relâcher la tête vers le sol en maintenant cette compression dans la bas du dos. Pour plus de sensation, poser les avant bras sur un coussin. Pour une version plus profonde, tendre les bras pour venir dans le phoque (peut-être pour la dernière minute si le dos le permet)



11 • Savasana (5 min) : Allonger sur le sol, laisser le corps et le mental se déposer. Observer la résonance des postures pratiquées dans le corps, revenir au souffle naturel.