

Séance Yin : accueillir les énergies du printemps

Saison du printemps, méridiens associés : Foie et Vésicule biliaire - Emotion associé : la colère

INSTALLATION : Pratiquez dans un endroit calme et reposant. Créez votre espace, ambiance musicale ou non. Préparez le matériel si besoin (coussins, brique yoga, à défaut un dictionnaire, des couvertures pliées...) *Pour le Timer, j'utilise Insight Timer. Appli de méditation gratuite

INDICATIONS : Maintenir les postures 3 min minimum. Si manque de temps, choisir entre posture 8 et 9 (lacet ou carré). Ne jamais forcer, rester à l'écoute de la limite du corps, là où vous êtes dans le travail (sensation). Relâchement musculaire au max. S'ouvrir à l'inconfort induite par les postures et l'inaction. Prendre les contre posture juste pour quelques respirations. Tenir les postures d'accueil pendant 1 minute.

1 • Assise dos droit, jambes croisées

(Penser au support sous les fesses pour allonger le bas du dos)

Observer sa respiration naturelle, relâcher toutes les tensions. Maintenir le dos droit et relâcher la nuque à D sur 5 respirations, puis à G.



2 • Squat sur les orteils

Flexion des orteils



Contre posture : chat avec dessus de pieds au sol

3 • Têtard

Relâcher haut du corps entre les cuisses, bassin relâché vers talons.



Contre posture proposée : chien tête en bas version relâché

4 • Posture accroupie

Si talons ne touchent pas le sol, glisser une couverture dessous. Si douleur genoux, prendre posture de l'enfant heureux



Posture d'accueil : posture de l'enfant

5 • Posture suspendue

Equilibrer le poids du corps entre talons et orteils. Relâcher le bas du dos, fléchir genoux pour réduire l'effort, permet de ramener la poitrine sur les cuisses. Coudes peuvent être posés sur genoux.



Contre indication : hypertension artérielle

Contre posture : dérouler le CV et entrecroiser mains dans le dos, légère extension de la cv, regard vers le haut.

6 • Libellule avec flexion latérale

Ouvre le bassin et stimule le méridien du foie (int. des jambes) Muscles des cuisses relâchés laisser les pieds tomber vers l'ext.



Maintenir 2 min à D puis à G et enchaîner avec la flexion avant pour 3 min (7)

7 • Libellule avec flexion vers l'avant

Laisser le dos s'arrondir, relâcher le front vers le sol ou support



Posture d'accueil : savasana

8 • Lacet ou si trop intense, demi lacet (garder une jambe tendue) Genoux croisés l'un au dessus de l'autre. Pieds à l'ext. des fessiers, sur leur flanc. Laisse ensuite le buste se relâcher vers l'avant.



Après côté D, relâcher avec un mvt d'essuie glasse sur qqs respirations et prendre la posture à G. Posture d'accueil : savasana

9 • Posture du Carré

Placer cheville D sur genou G, pied G sous genou D (Si trop intense, placer la jambe D devant la G.)

Laisse le buste se relâcher vers l'avant.



Après côté D, relâcher avec un mvt d'essuie glasse sur qqs respirations et prendre la posture à G. Posture d'accueil : savasana

10 • Flexion arrière supportée

Placer un support dans le bas du dos pour apporter une extension de la CV. Placement libre des bras. Garder la tête au sol et la nuque étirée.

Maintenir 3 min et retirer le support. Revenir tout le dos au sol pour 5 respirations



11 • Torsion à D puis à G

Prenez le temps nécessaire dans cette posture pour bien détendre le bas du dos et relâcher le système nerveux central. Terminer en Savasana pendant 5 min.

