

Voici une pratique de Yoga sur Chaise reprenant quelques postures qui vous sont familières.

Cette pratique peut-être très utile à toute personne disposant de peu d'espace, ou contrainte de travailler sur une chaise de longues heures.

Dans tous les cas, SVP, prenez le temps de considérer vraiment que c'est une proposition de YOGA qui implique de faire la démarche de présence à soi , de l'écoute du corps , de la respiration , de trouver son rythme, son harmonie du moment, d'accueillir ce qui estdans le respect du maximum autorisé pour chacun .

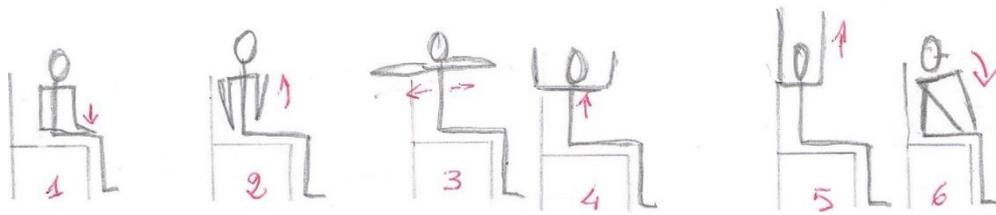
Nous avons l'habitude de pratiquer le son OM 3x en début et fin de séance. Je vous propose de garder cette habitude pour structurer votre temps de pratique d'une part, vous relier à vous et plus ...d'autre part et visualiser votre groupe de pratique habituel comme si vous y étiez ! Nous restons en lien, bonne pratique !



Installation, pieds stables, (si nécessaire sur un support), bassin , dos , épaules basses, mains posées. Prendre le temps d'associer l'ancrage et la verticalité, se connecter au mouvement de

la respiration naturelle.

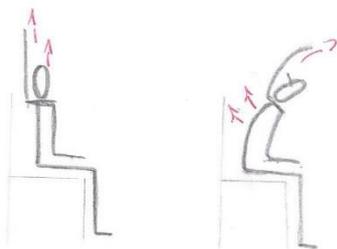
Déplacer l'attention au niv de du périnée, et pratiquer des expirations profondes de bas en haut en observant le petit mvt du coccis, de l'abdomen en retrait et l'auto grandissement de la CV ; accueillir chaque inspir en relâchant l'abdomen. Poursuivre en portant l'attention sur le recul du cou, abaisser un peu le menton, lâcher le poids de la tête, maintenir les épaules basses (détente nuque, épaules) qq respirer en dynamique puis en statique, laisser la détente s'installer.



Enchaînement respiration complète, (3 étages) peut se pratiquer assis ou debout

Exp : mains à plat, retrait abdomen ; **insp** lentement en portant les mains aux épaules puis coudes ouverts, puis bras en chandelier, **finir l'inspiration** bras étirés, doigts pointés ; si possible suspension Poumons pleins (**susp PP**), **exp** en redescendant les bras .

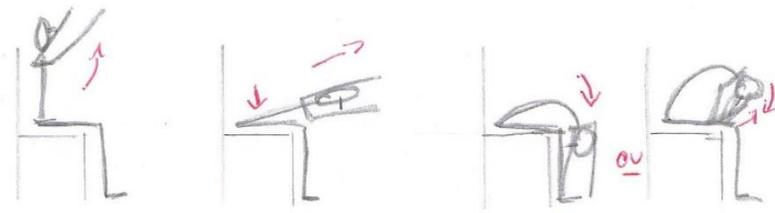
Répéter 6x



Flexion latérale :

A partir de la posture assise dans l'axe, bassin stable, insp, monter le bras droit, continuer de laisser grandir le bras jusqu'au bout des doigts, dirigeant la main vers la gauche , tourner le regard vers le coude droit. Installer plusieurs respirations pour sentir l'ouverture dans la cage thoracique. Ne pas laisser tourner le dos, épaules.

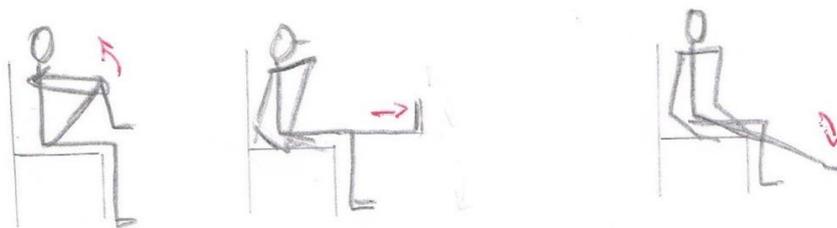
Reprendre de l'autre côté.



Exp mains à plat , **insp** monter les bras , si possible **susp PP** ; **exp** flexion à partir des hanches , approcher le nombril vers les cuisses , garder le dos droit autant que possible en s'étirant vers l'avt ;

Dés que c'est nécessaire , relâcher, ventre sur les cuisses , tête , épaules, laisser le dos s'arrondir ; remonter en posant les mains sur les genoux pour dérouler le dos.

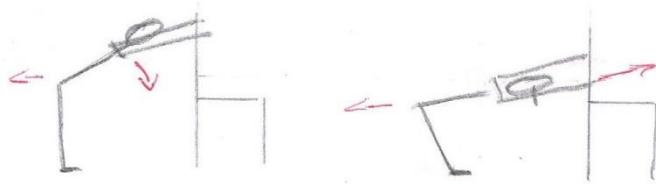
Selon les besoins ,pour éviter l'inversion de la tête, poser les coudes sur les genoux , tête lachée , ou posée dans les mains



Fermement établi dans le pied gauche , **exp** , monter le genou droit vers la poitrine, épaules basses, cou en recul , **inspir** redescendre le genou , 6 x en dynamique , puis rester quelques respirations en statique , observer le massage abdominal à droite , et l'ouverture thoracique ,épaules basses et en recul .

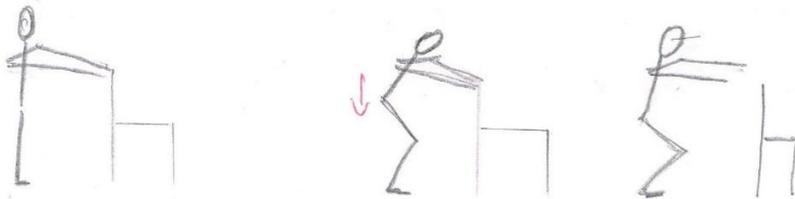
Puis sur une **exp** étirer la jambe , la faire grandir , talon en avnt , sentir l'espace dans la hanche, l'étirement de tout l'ar de la jambe, pointer le pied pour redescendre en étirant l'avt de la cheville.

Changer de coté ;



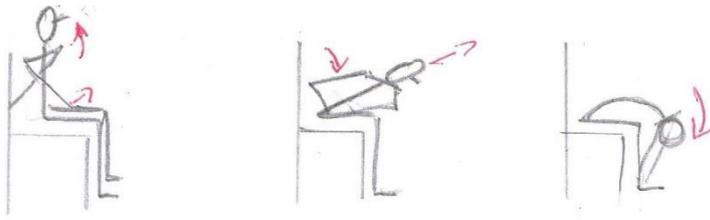
debout , pieds parallèles,
mains sur le dossier de la
chaise (ou autre support
stable) reculer petit à petit

,**exp** laisser descendre le buste , **inspir** grandir dans la cv , pousser le bassin en arr, aligner la tête dans le prolongement ; Attention : tendre progressivement les jambes en s'accompagnant de la respiration , peut-être pas complètement ...selon les résistance. La posture peut -être en angle droit , ou descendre davantage si les mains sont posées sur l'avnt de la chaise.



Debout , mains légèrement en appui , pieds parallèles , **exp** , descendre le bassin comme pour s'asseoir sur une chaise , gardant le plus possible les talons au sol . répéter en dynamique , lentement avec l'idée de s'ancrer davantage au sol par les pieds et le bassin . En vérifiant que vous êtes en sécurité , peut-être à coté d'un mur , ou le long d'un mur (pieds à une petite distance du mur) chercher à tenir la posture , placer votre attention dans la respiration qui reste régulière et la force dans les jambes ; il est important de s'aider avec la stabilité du regard.

Posture transposable pour tous avec ou sans chaise.



Rotation : installer la verticalité, l'appui des pieds écartés de la largeur du bassin. Main

gauche sur le genou droit (ou a l'extérieur du genou) main droite sur l'arr de la chaise ou dans le dos , ou bras tendu en arr , le bassin doit rester stable ;

Exp en étirant la CV , puis tourner progressivement à **chaque inspir** , l'abdomen , la poitrine , les épaules , la tête , le regard vers l'arrière ; rester quelques respirations , revenir très lentement.

Avnt de reprendre de l'autre coté, exp , étirer vers le haut et dans l'axe , fléchir et relâcher . Remonter en posant d'abord les mains sur les genoux pour dérouler le dos .

PRANAYAMA

Posture assise confortable , respiration alterné. Pouce et annulaires pour boucher alternativement narine drt /gche : **Insp** droite , **exp** gauche, **insp** gauche , **exp** droite, **insp** droite, **exp** gauche Une vingtaine de respiration , pause , reprendre ;

Le Pranayama est très important, il participe beaucoup aux défenses Immunitaires, à la gestion du stress etcne pas négliger !

RELAXATION : choisir de rester sur la chaise ou de s'allonger.

Accueillir les nouvelles sensations présentes .

Se recentrer sur les points de contact du corps , des talons jusqu'à la tête, installer la sensation de lourdeur, et d'abandon en scannant soigneusement chaque membre , le dos , la tête.

Portez votre attention sur les bruits à l'extérieur , puis les bruits de plus en plus proches , de plus en plus subtils.....

Ecoutez votre respiration , les battements de votre cœur.....

maintenez votre attention avec détermination , y revenir aussi souvent que nécessaire , malgré les dispersions , les pensées parasites que vous repérez ...et que vous lâchez aussi longtemps qu'il vous semble juste .

Pour finir , clôturez avec le son OM 3x .. et remerciez

NAMASTE