






























SEANCE DE HATHA YOGA

THEMATIQUE : CONFIANCE



Que vise t-on ?

- Elimination des tensions.
- Ouverture de la cage thoracique et de la région du cœur.
- Respirer profondément, libérer le diaphragme.
- Accepter « ce qui est ».
- Construire des routines et des repères.

Postures	Entrée dans la séance	<p>Posture debout. Ancrage. Installer les pieds dans le sol des talons jusqu'aux orteils. Rotation tête. Mains sur les épaules, rotation des épaules et des bras. Enrouler la tête, lâcher le poids du corps vers le bas. « Poupée de chiffon » en direction du sol, évacuer les tensions. Dérouler dos rond, remonter vertèbre après vertèbre. Torsion en dynamique.</p> <p>Bras croisés, mains sur les épaules → respiration abdominale.</p>																											
	Postures statiques associées à la respiration	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th colspan="3">Respiration abdominale</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Posture de la montagne</td> <td>Avec bras étirés</td> <td>Posture de l'arbre</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th colspan="3">Respiration ujjayi (respiration océanique, l'air râcle la gorge resserrée)</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Angle droit</td> <td>Guerrier II</td> <td>Chaise</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th colspan="3">Respiration complète (3 étages)</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Table à 2 pieds, ou à 4 pieds</td> <td>Sphinx</td> <td>Posture de l'enfant</td> </tr> </table>	Respiration abdominale						Posture de la montagne	Avec bras étirés	Posture de l'arbre	Respiration ujjayi (respiration océanique, l'air râcle la gorge resserrée)						Angle droit	Guerrier II	Chaise	Respiration complète (3 étages)						Table à 2 pieds, ou à 4 pieds	Sphinx	Posture de l'enfant
	Respiration abdominale																												
																													
Posture de la montagne	Avec bras étirés	Posture de l'arbre																											
Respiration ujjayi (respiration océanique, l'air râcle la gorge resserrée)																													
																													
Angle droit	Guerrier II	Chaise																											
Respiration complète (3 étages)																													
																													
Table à 2 pieds, ou à 4 pieds	Sphinx	Posture de l'enfant																											
Respiration	<p>Technique respiratoire associée à une visualisation</p> <p> puis </p> <p>Respiration naturelle. Allonger la durée du souffle, rechercher la profondeur au niveau abdominal. Sur chaque expir, j'évacue les tensions. Puis sur chaque inspir, j'insuffle de la vitalité.</p>																												
Méditation	<p>Installation du corps et du mental</p> <p>Installation dans la posture assise. Trouver de la tranquillité dans la posture. Relâcher les bras, les épaules, les mâchoires, détendre les muscles du visage. Respiration naturelle.</p> <p>Observation de ses pensées spontanées</p> <p>Observer ses pensées et ses émotions, sans jugement. Métaphore de la rivière et du rocher.</p> <p>Visualisation</p> <p>Laisser venir à soi l'image de l'océan, avec la déferlante des vagues. Associer une visualisation : à l'inspir les vagues arrivent, et à l'expir les vagues repartent au large et emportent les tensions.</p> <p>Derrière ses paupières closes, laisser apparaître le mot confiance. Le visualiser, et le réciter mentalement pour s'en imprégner. Sortie de la méditation.</p>																												