

SEANCE YOGA 12 POSTURES pour tous

Temps d'activité : 35 min environ, 2 niveaux de difficulté

« Bonjour, une séance de yoga de 12 postures pour commencer la semaine !

Elle vous demandera de la concentration, de la précision. Dans chaque posture, le corps est sollicité en étirements, mais aussi en contractions musculaires.

Après le temps consacré aux postures, prenez 10 minutes pour écouter l'enregistrement qui vous guidera dans la posture finale. Il est essentiel pour sentir les bénéfices de la séance.

Préparez-vous à rentrer dans votre corps, et respirez !

Les enseignants du SUAPS Lyon 1



Objectif : Réveiller le corps en le sollicitant à travers les étirements (muscles, tendons, ligaments), les contractions musculaires et une respiration profonde et consciente.

L'objectif est le même pour chaque posture : chercher toujours l'**alignement**, la **précision** face aux consignes, et la **stabilité**. Le passage du souffle doit toujours rester possible sans bloquer sa respiration.

Précautions : Il est crucial de lire toutes les consignes avant de rentrer dans la posture. Ensuite restez le temps demandé (ou plus si vous pouvez), et pensez à faire circuler le souffle.

Si vous ressentez une douleur anormale, n'insistez surtout pas.

Nous savons que ni une fiche, ni même une vidéo ne remplacera l'enseignant. Nous espérons malgré tout que ce support vous donnera la possibilité de bouger avec plaisir et en toute sécurité.

Toutes les sensations recherchées ou les contenus moteurs sont écrits en italique et entre guillemets. Par ex : « *montez les rotules* » (contractez les quadriceps), « *creusez le bas du dos* » (étirer les lombaires) pour respecter le jargon du Yoga.

<ol style="list-style-type: none"> 3. Le genou est au-dessus de la cheville 4. « Rentrer le coccyx et allonger le buste » 5. Vérifier que le bassin ne tourne pas. Pour cela, tirer les 2 hauts de cuisse vers l'extérieur » 	 <p style="text-align: center;">Etape 3</p>	
<p style="text-align: center;">5.UTTANASANA Répétez <u>2 fois 20sec</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ecartez les pieds largeur du bassin 2. « Montez les rotules » (Contractez les quadriceps) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Mains sous les épaules • Allonger toute la colonne vertébrale 	 <ul style="list-style-type: none"> • Les coudes sont dans les mains • Relâchez la nuque et les bras en continuant à « monter les rotules »
<p style="text-align: center;">6.VIRABHADRASANA I Maintien de la posture finale <u>20 sec à Droite, puis 20 sec à Gauche</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le genou est au-dessus de la cheville 2. Descendez le bassin autant que vous pouvez 3. Rentrer le coccyx et allonger le buste et les bras 4. Pressez les mains l'une contre l'autre 	 <ul style="list-style-type: none"> • Jambe arrière dans l'axe • Talon levé 	 <ul style="list-style-type: none"> • Talon arrière au sol, • pied ouvert à 60°
<p style="text-align: center;">7.UTTANASANA Répétez <u>2 fois 20sec</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ecartez les pieds largeur du bassin 2. « Montez les rotules » (Contractez les quadriceps) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Mains sous les épaules • Allonger toute la colonne vertébrale 	 <p>Relâchez la nuque et les bras en continuant à « monter les rotules »</p>

8. ADHO MUKHA SAVANASANA

Restez 2 fois 30sec dans la posture ou plus si vous pouvez

1. Mains écartées largeur des épaules
2. Pieds écartés largeur du bassin
3. Aligner les mains, épaules et bassin
4. « Pousser les ischions vers le ciel » (os pointu des fesses) pour allonger au maximum la colonne vertébrale



ETAPE 1



ETAPE 2

- Jambes légèrement fléchies
- Talons vers le haut pour allonger toute la colonne vertébrale



Une fois dans la posture, « descendez les talons en direction du sol »
Les jambes sont tendues, « rotules hautes »

9. ADHO MUKHA VIRASANA

Restez 40 sec dans la posture ou plus si possible

- Gros orteils joints, genoux écartés, les fesses sur les talons
- Etirer toute la colonne vertébrale
- « Tendez les bras et étirer jusqu'au bout des doigts »



10. PRASARITA PADOTANASANA

Restez 40 sec dans la posture ou plus si possible

Dans les 2 versions, les quadriceps sont contractés pendant toute la posture.

« Sensations recherchées :

« Rotules hautes »

« Etirement du bas du dos »



Installez un support sous les fesses pour étirer le bas du dos.

Le front est supporté pour relâcher la nuque

« Allongez jusqu'au sommet du crâne » (dos droit), quadriceps contractés.



D'abord placez les mains sous les épaules et « allongez la colonne »



Enfin (si possible) posez le sommet du crâne au sol ou sur un support

11. CHATUSH PADASANA

Tenir la posture 2 X 20 sec

1. Pieds écartés largeur du bassin
2. Genoux dans l'axe
3. « Monter le bassin le plus haut possible »
4. « Ouvrez les épaules »



Sangle ou ceinture devant les chevilles



Tous les doigts entourent la cheville

12. VIPARITA KARANI

Rester 5 min au moins dans la posture

Une fois allongé les jambes contre le mur, étirer les bras derrière la tête et prenez les coudes dans vos mains.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.



SAVASANA

Installez-vous sur le dos Démarrez l'audio, fermez les yeux, laissez-vous guider.



5 Savasana