

Yoga sur chaise – n'importe où, n'importe quand!

RELAXATION INITIALE & POSTURE DE LA MONTAGNE :

Commence en position assise sans s'appuyer sur le dossier de la chaise, les pieds écartés à la largeur des hanches et les talons directement sous les genoux. Les mains reposent sur les cuisses et les épaules sont détendues. Connecte à la terre à travers les pieds et le bassin/ischions afin d'allonger la colonne vertébrale vers le haut et de permettre une ouverture au niveau du cœur.

Respiration 1 : RESPIRATION ABDOMINALE

Place les mains sur l'abdomen et respire dans la direction des mains. Ressent le mouvement du souffle lorsque le ventre gonfle et dégonfle. Égalise la durée de l'inspiration avec celle de l'expiration. 5 à 10 respirations.



Respiration 2 : RESPIRATION EN 3 PARTIES

Garde une main sur l'abdomen et place l'autre sur le sternum/cœur. Inspire pour gonfler le ventre d'abord, puis la cage thoracique. Expire jusqu'au bout du souffle. Lorsque confortable avec cette respiration en 2 parties, continue à inspirer jusqu'aux épaules/clavicules. 5 à 10 respirations.

Ressent les 3 dimensions du souffle : sur la longueur du corps, sur sa largeur et sa profondeur (devant/derrrière).

Observe l'effet apaisant sur le corps et l'esprit.



ÉTIREMENT DU COU :

En position assise, à l'expiration, laisse la tête descendre vers l'épaule gauche tout en gardant l'épaule droite descendue et détendue. Reste dans l'étirement 5 à 10 respirations complètes. Option : Tourne la joue droite vers le plafond. Puis la joue gauche vers l'épaule. 3 à 5 respirations dans chaque angle. Expire pour abaisser le menton vers le sternum et inspire pour soulever la tête. Prend une pause pour ressentir et répète ensuite de l'autre côté.

Invite la possibilité d'allonger à l'inspiration et de relâcher l'expiration. **Remarque** si les sensations sont différentes d'un côté à l'autre.



CHAT & VACHE EN POSITION ASSISE :

En position assise, avance les fesses vers l'avant du siège en replaçant les talons sous les genoux et les mains sur les cuisses. Inspire pour archer le dos et ouvrir la poitrine; expire pour arrondir le dos et ouvrir les omoplates. 5 à 10 respirations complètes.

Porte attention au mouvement de la colonne avec le souffle, du coccyx jusqu'au cou.

Observe le pivot du bassin de l'avant à l'arrière et **invite** les épaules dans un mouvement d'ouverture et de fermeture.



ÉTIREMENT LATÉRAL :

En position assise, pose la main gauche sur le siège. Allonge le bras droit et tourne la paume vers le haut. À l'inspiration, lève la main au-dessus de l'épaule tout en gardant l'omoplate abaissée et l'épaule détendue. À l'expiration, penche vers la gauche. Enracine les 2 ischions et les 2 pieds vers le sol et maintient l'étirement pendant 5 à 10 respirations complètes.

Inspire pour revenir au centre et expire pour abaisser le bras. Prend une pause pour ressentir et répète ensuite de l'autre côté.

Ressent le mouvement du souffle à travers le côté long du corps, de l'abdomen et de la cage thoracique.



TORSION ASSISE :

En position assise, inspire pour ouvrir et allonger la colonne vertébrale; expire en torsion vers la droite. La main gauche tient le genou droit, la main droite se pose soit derrière le corps ou tient le dossier de la chaise tout en gardant les épaules détendues. Option : croise la jambe droite au-dessus de la gauche.

Maintient la torsion pendant 5 à 10 respirations complètes.

Inspire pour revenir au centre et expire au centre. Prend une pause pour ressentir et répète de l'autre côté.

Observe les 3 dimensions de la respiration dans la torsion avec l'intention de créer de l'espace dans le corps.



FLEXION AVANT AVEC BRAS YOGA MUDRA :

En position assise, interlace les doigts derrière le dos. À l'inspiration, allonge la colonne. À l'expiration, plonge vers l'avant en fléchissant à partir des hanches et en conservant la longueur du dos. Inspire à nouveau pour étirer les bras vers l'arrière et expire pour agrandir la colonne. Reste 3 à 5 respirations complètes.

Inspire pour revenir au centre et expire au centre. Prend une pause pour ressentir et répète en changeant le doigt dominant.

Remarque les sensations présentes dans l'ouverture des épaules et dans l'étirement du dos.

Apprécie la permission progressive du corps à aller plus en flexion avec une intention de douceur.



PIGEON ASSIS :

En position assise, croise la cheville droite sur la cuisse gauche en gardant la cheville droite en flexion. Avec la main droite, guide doucement le genou vers le bas, sauf si le genou est douloureux.

Option : à l'expiration, ajoute une flexion vers l'avant pour augmenter les sensations. 5 à 10 respirations complètes.

Inspire pour revenir au centre et expire au centre. Prend une pause pour ressentir et répète de l'autre côté.

Observe les sensations présentes dans les muscles fessiers et la hanche.

Invite le corps à relâcher progressivement avec chaque expiration.



BRAS DE L'AIGLE OU RELÂCHEMENT DES ÉPAULES :

En position assise, étire les bras vers l'avant, parallèles au sol, et les omoplates s'ouvrent en largeur à l'arrière du corps. Croise le bras droit au-dessus du gauche devant le torse, puis plie les coudes. Le coude droit se trouve dans le creux du gauche et les avant-bras sont perpendiculaires au sol.

En dirigeant la main droite vers la droite et la main gauche vers la gauche, les paumes vont graduellement faire face à face. Le pouce de la main droite doit passer devant le petit doigt de la gauche. Finalement, appuie les paumes ensemble (autant que possible), soulève les coudes à la hauteur des épaules et étire les doigts vers le haut. 5 à 10 respirations complètes. Inspire pour revenir au centre et expire au centre. Prend une pause pour ressentir et répète de l'autre côté.

Porte attention au mouvement du souffle dans l'espace entre les omoplates.



RELAXATION FINALE : Prend 3 à 5 minutes (ou plus!) de repos et de relaxation pour permettre au corps et à l'esprit d'intégrer. ॐ