

# Soir / Se détendre après une belle journée de labeur

## Orientation générale (Bhavana)

Conscience du moment présent

### Description

Une journée bien remplie ? Besoin de se (re)centrer ? Cette pratique est faite pour vous ! Rien de très compliqué côté corporel, cependant le corps est si grand... si profond... «Conscience», un mot qui en dit tant : une orientation d'esprit qui permet de s'éloigner des (pré)occupations du quotidien et d'entrer, comme proposé ci-dessous, dans la délicatesse du mouvement et de la respiration. La concentration nous offre la faculté de canaliser nos pensées vers un état en particulier. Cette séance vous suggère l'«État d'Être»! Soyez attentifs et laissez-vous vous envahir de sensations physiques, de sentiments, d'émotions, tout simplement de Vie!

### Autre(s) indications(s)

30 à 40 min - Séance du soir - Apaisante - Débutant.

Yogapage

06/11/2018

1)

#### Détente / écoute - 3 min.

Accueillir les pensées, sans les refouler, l'une après l'autre, avec attention...

En faire un résumé, mémoriser, laisser passer...

...puis...

Prendre conscience du corps, de sa position, de son poids, des points d'appui au sol...

Observer les particularités de l'instant, noter, envisager vos limites, mémoriser....

...enfin...

Entrer dans une respiration consciente, rester en lien avec le corps par les sensations...



#### Souffler à travers les dents 2 à 3 min.

Mains sur la poitrine,

Sentir l'espace thoracique se mobiliser,

Amplifier progressivement la respiration,

Insister sur l'expiration, un petit sifflement

va se faire entendre.



#### Respiration abdominale 1 à 2 min.

Mains sur le ventre,

Sentir l'espace abdominal

se mobiliser,

Respiration par les narines.



#### Puis, laisser aller la respiration...

Il est important de savoir relâcher la respiration dans une pratique de yoga aussi.

En profiter pour rouler la peau du visage avec le bout des doigts, pour encourager le bâillement par le soupir. Faire des caresses, des gestes spontanés, d'étirement par exemple ou autre. Sentir intérieurement ce qui est présent...



Ensuite, reprendre en considération la respiration en mobilisant à présent la poitrine et l'abdomen pour les mouvements suivants:

2)

x6

x6



IN



EX

IN



EX

Poumons pleins en fin d'inspiration et au plus vides en fin d'expiration.

Séance de yoga entièrement composée à l'aide de l'éditeur Yogapage

**YOGAPAGE**  
Dessine ton équilibre



Dessiner, apprendre, partager sur Yogapage.com

**x6**

(IN) ; Ecoute

IN

EX

EX

**3)**

**x6**

A.V. 1 à 6" ; Écoute, relâchement

*Besoin d'aide sur la terminologie employée ? Un lexique est disponible dans le catalogue des postures [Yogapage.com](http://Yogapage.com)*

EX

IN

**4)**

**Statique**  
**6 resp.**

**x6**

*En position si l'envie se fait sentir. Quelques instants.*

*Respiration profonde.*  
*Mobilisation poitrine/abdomen.*

IN ; EX

**5)**

**6 resp.**

*Respirations profondes et abdominales.*  
*Pause à poumons vides.*

*Éloigner les pieds du bassin (un peu), progressivement, à chaque pause à poumons vides. Ceci jusqu'à retendre complètement les jambes. (ps : le mouvement stoppe lorsque l'inspiration reprend)*

**6)**

**5 min.**  
Relaxation

*Rester en lien avec le corps*

**7)**

a. Allonger la respiration - 3/4 resp.

b. Sons : « Mmmmm » - x6  
*(le bourdonnement d'abeilles - Bhrāmari)*

c. [ ↓<sub>c</sub> ↑↑ ↓<sub>d</sub> ↑↑ ] x6 cycles  
*(expiration alternée - anuloma ujjayī prānāyāma)*

d. Réduire progressivement la respiration - 5/6 resp.

e. Écoute : 5 min.  
Orientation méditative proposée :  
Le doux moment de l'instant présent...  
Différence entre « émotions » et « État d'Être »

f. Bonne soirée ! :)