

**SÉANCE N° 1**  
20 mn

**AIDE-MÉMOIRE pour 3 séances de YOGA**

(d'après une note de Paul RICHARD)

- Assis  ① Soupirer, puis 20 à 30 soufflets + 3 soupirs profonds
- 2 salutations au soleil  ②  ①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥  ⑦ et retour par ⑤④③①  
Soupir - Insp - Exp - Inspir - Plein - Expir - Inspir -
- Crocodiles  ③ 6 à 12 TORSIONS couché sur le dos, bras en croix, en expirant →  ou 
- Chandelle  ④ RESTER 6 à 12 RESPIRATIONS (monter-descendre doucement) → 
- Relax-Respi.  ⑤ RELAXATION Voir en ⑧ et RESPIRATION Voir en ⑨ a ou/et b 
-  ⑥ ASSIS : ouvrir les mains en coupe (Inspir), refermer (Expir) 5 fois.

**N° 2 - SÉANCES de 60 mn - N° 3**

- ① ◦  ASSIS (talons, tailleur, 1/2lotus) RESPIR-Voir en ⑨ a+b. Terminer sur soupir. ①
- ② ◦ SALUTATIONS au SOLEIL (voir ② séance 1)+20 à 30 soufflets + 3 soupirs profonds. ②
- ③ ◦ ASSIS: conscience CORPS-SOUFFLE (2-3 mn) | ◦ COUCHÉ: conscience CORPS-SOUFFLE (2-3 mn) ③

- ④  ◦ 1/2 pince: flexion avant sur expir  
◦ Pince : flexion sur 2 jambes, expir  
• PINCE : RESTER 3 à 6 RESPIR.

**REPOS sur le VENTRE**

- ⑤  ◦ Cobra: lever tronc+ mains. Inspir  
◦ Sauterelle: lever bras avant+jambe opposée, puis 2 bras+2jambes. Inspir  
• CHAT: RESTER 6 à 12 RESPIR.

**REPOS en FŒTUS**

- ⑥  ◦ Torsion sur expiration  
• SPIRALE : RESTER 5 À 7 RESPIR.

**REPOS assis en TAILLEUR**

- ⑦  ◦ Equilibre sur 1 jambe en Inspir  
◦ Etirement sur pointe pieds. Inspir  
• FLEXION AVANT DÉTENTE

-  ◦ Plier 1 jambe, puis les 2, sur l'expir ④
-  ◦ Lever 1 jambe, puis les 2, sur l'expir
-  ◦ Pont: soulever fesses, pousser dos+haut
- CHARRUE(7resp)+CHANDELLE(12resp)

**REPOS sur le DOS**

- ⑤  ◦ Foudre: Bloc en arrière en inspirant ⑤
- Chameau: Mains talons, buste en avant tête arrière, retour fesses talons, tête sol.
- MONTAGNE : RESTER 3 à 6 RESPIR.

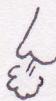
**REPOS en FŒTUS**

- ⑥  ◦ Triangle : flexion latérale. Expir
- Triangle : flexion en torsion. Expir
- Bander l'arc : RESTER 3 à 6 RESPIR.

**REPOS en flexion avant**

- ⑦  ◦ Posture d'équilibre : l'Arbre
- Flexion AVANT DÉTENTE

- ⑧  **RELAXATION** (5 à 10 mn) : Couché sur le dos, ouvert, disponible, faire le tour des points d'appui et sentir abandonnés au sol, jambes, bras, tronc, tête. Laisser peser le ventre, poitrine presque immobile. Relâcher le visage en détail. RESTER TRANQUILLE et CONSCIENT; RESPIRER DOUCEMENT. Se laisser bercer par le chant de la respiration SO HAM.  
**REVEIL** : Soupirer, éveiller le corps petit à petit, s'étirer, bâiller.

- ⑨  a) ALTERNÉE : Inspir narine droite, expir narine gauche et retour en équilibrant le souffle et en le sentant qui entre et sort, nourrit et purifie.  
b) COMPLÈTE : 5 Respir. profondes avec suspension à plein, menton, ventre, racines rentrés.  
**RESPIRATION** Toujours expirer LONGUEMENT. Sentir l'énergie qui entre, s'accumule, diffuse au-dedans.

- ⑩ **MEDITATION** : ASSIS : Rester un instant en silence, présent, conscient, sans entretenir ou chasser les pensées, images, sensations, émotions, prenant ainsi du recul pour laisser la conscience s'absorber en elle-même, en sa propre Source, au Cœur, là où tout est Paix et Lumière, Joie et Force, Harmonie, YOGA...

- REMARQUES** ◦ Alternez les séances. Pour grande séance, associez séries postures 4+4, 5+5, ... séances 2/3.  
◦ Dans la vie quotidienne, restez conscient de ce que vous sentez, pensez, dites, faites... et cherchez à vivre ce que vous êtes en réalité, en profondeur, au-delà des apparences.  
◦ Avec persévérance dans le YOGA !

Katy LEROUX