



Séance de Yoga pour les épaules

(possibilité de choisir ses postures...)

Niveau intermédiaire

Durée 30 min. environ

Gardez à l'esprit que asana signifie en sanskrit "posture stable et confortable". Pratiquez donc en douceur en restant à l'écoute de votre corps sans chercher à aller trop loin. Assurez-vous que votre santé vous permet de faire cette séance.

Pour votre séance : Lisez si possible l'article en lien avec cette fiche, notamment le point sur le positionnement de l'omoplate. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire sur votre tapis et restez concentré sur les sensations de votre corps et sur votre souffle.

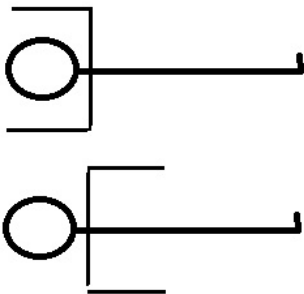
Savasana



- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du corps sur le sol.

- observer le placement de la colonne, le creux lombaire, les omoplates.

Ressentir les omoplates



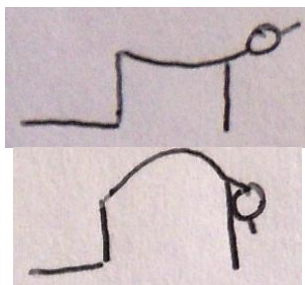
- Allongé sur le dos, placer les bras en chandelier. Les coudes sont posés au sol à la hauteur des épaules, le bras est perpendiculaire à l'avant-bras et le dos des mains est au sol.

- En gardant le coude planté dans le sol, basculer les avant-bras pour venir poser la paume des mains au sol.

Observer les omoplates qui glissent dans votre dos.

Observer le souffle et ce qui pour vous est confortable ou non.

Marjaryasana (le chat)



- insp : dos creux

- Exp : dos rond

Pour ceux qui suivent les cours ou stages, partir de la posture de l'enfant pour bien sentir les appuis et tirer le tapis vers l'avant pour étendre la surface d'étirement de la colonne.

Uttanasana (flexion avant debout)



-Point de départ accroupi, sentir les aines fermées.

- Déplier les genoux sans ouvrir les aines et donc sans arrondir le bas du dos.

- Garder les omoplates basses et rassemblées (essayer de sentir le cas échéant) et relâcher complètement la tête (il n'y a pas de poids ici !)

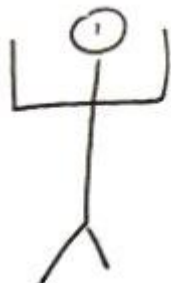
Sentir l'étirement à l'arrière des jambes.

Poids du corps dans les talons, genoux parallèles entre eux.



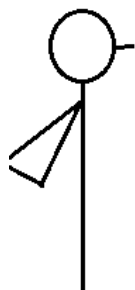
Yogasatya

Tadasan et placement des omoplates



- Trouver une posture debout juste : pieds parallèles, écartés largeur du bassin, les genoux sont libres. Repousser le sol avec les pieds, contracter légèrement les muscles des cuisses, sentir le dos s'allonger et la nuque s'étirer, comme si un fil nous tirait depuis le sommet de notre tête.

Ouvrir les coudes sur les côtés, les avant-bras parallèles au sol. Faire comme pour éloigner les coudes l'un de l'autre. Sentir les omoplates qui s'abaissent et viennent descendre vers les poches arrières de votre jean.



Etirement des pectoraux et dessus de l'épaule

- Croiser les doigts des mains dans le dos en gardant les coudes légèrement pliés. Faire comme si on voulait séparer les mains l'une de l'autre, mais les doigts se retiennent.
- Eloigner en même temps les mains du sacrum.

Ca tire dans les épaules. Ne pas tendre les coudes, sinon les côtes se projettent vers l'avant...

Epaule



- placer le poignet gauche sur le dessus de l'épaule droite. Faire glisser le coude gauche vers l'épaule droite avec la droite.
- Garder la nuque longue, les omoplates bien placées. Pour intensifier, vous pouvez regarder vers la gauche.

Inverser pour l'autre côté.

Garudasana (l'aigle)



- En gardant les omoplates et les épaules bien basses, ramener le bras droit devant soi, passer le gauche en-dessous.

Rapprocher les deux avant-bras pour que les mains se joignent. L'angle des avant-bras et bras est de 90°, les bras sont parallèles au sol. L'omoplate droite est étirée.

- Plier les 2 genoux, poids du corps sur la jambe droite, croiser la gauche par-dessus. Poser soit la pointe de pied au sol, soit crocheter le pied derrière le mollet.

Tenir la posture quelques secondes et recommencer de l'autre côté.



Balasana (*posture de l'enfant*)



Respirer tranquillement dans la posture.
Sentir à chaque inspiration l'air venir soulever les côtes dans le dos.

Si connu, prendre la variante de l'offrande de fleurs pour continuer le travail d'épaules.

Adho Mukha Svanasana (*le chien tête en bas*)



- Garder le bas du dos bien droit, il n'est pas nécessaire de tendre les jambes et de poser les talons au sol.

- Privilégiez l'ouverture des aisselles qui doivent être loin derrière les poignets.

Le chat qui s'étire

- Départ du 4 pattes.

- Les pieds sont joints, genoux écartés largeur du tapis. Les cuisses sont perpendiculaires au sol.

- Pose les coudes sous les épaules et attraper les coudes dans les mains. Puis éloigner lentement les coudes loin vers l'avant, les aisselles s'ouvrent sans que les cuisses bougent.

- Pour intensifier, ouvrir les bras comme sur l'image. Plus les mains sont proches, plus c'est intense.



Attention à ne pas passer en rotation interne de l'épaule, sinon vous ne ressentirez aucune sensation.

Si connu, enchaînez avec la posture de l'aiguille.

Muscler la nuque



Poser une brique en mousse (pas en liège, trop lourd !) sur le sommet du crâne. Sentez comment votre nuque s'allonge. Vous pouvez faire ça dans la journée, avec un petit sacs de 80 à 100 grammes de riz (pas plus, ça doit être progressif).

Savasana

Relaxation finale.

