

Compte-rendu descriptif des séances 2 et 3 de l'échauffement « Yoga et voix »
par Hélène Boother
22 et 23 octobre 2016 Journées Pédagogiques de l'AFPC à Lille
(Nathalie Pierson)

(Absence à la 1^{ère} séance)

YOGA ET VOIX : 2^e séance

Position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, mais du bassin intérieur ! = largeur d'un pied entre l'extérieur des 2 pieds.

Les genoux relâchés, mais pas fléchis,
Le bassin détendu mais pas rétroversé, (ce qui emmènerait la fermeture du haut du corps et la tête en avant.) la cambrure existe toujours (lordose lombaire, mais elle est compensée par l'allongement de la colonne vers le haut, tout en gardant la sensation de contact au sol avec les pieds.

Se concentrer sur la sensation des pieds au sol et penser la posture jusque dans la colonne et la tête vers le haut. Etirer la colonne. Se concentrer sur la respiration : sentir jusqu'au périnée à l'inspir et sentir la contraction des muscles abdominaux à l'expir.

Fermer les yeux.

Inspir se laisser respirer jusque dans le périnée

Expir : solliciter les muscles du bas-ventre, abdominaux

1^{er} exercice :

Expir amener le dos des mains jointes devant le bassin, revenir à la position normale des bras ensuite.

Puis ajouter inspir : revenir les bras légèrement en arrière du corps et ouvrir les mains sur le côté paumes vers l'extérieur.

2^e exercice :

Lever les bras au dessus de la tête et rester ainsi pendant plusieurs cycles de respiration

Les redescendre par les côtés, paumes vers le ciel.

Mettre les mains en position prière devant le sternum sur l'expir, les monter au-dessus de la tête sur inspir en détachant les mains: plusieurs fois

Pour relâcher les tensions : poser les mains sur épaules opposées et relâcher les épaules et aussi la tête, vers l'avant.

3^e exercice :

Croiser les bras au-dessus de la tête, mains sur coudes opposés, passer par le haut, redescendre par le côté ?

4^e exercice :

Poser une bille lumineuse sur le haut de la tête

Se concentrer sur les muscles du périnée : y mettre une bille lumineuse de présence.

Monter l'énergie dans le corps à l'inspir et la monter jusqu'à la tête, redescendre l'énergie à l'expir.

En pensant : chanter le A sur l'expir au niveau du périnée, remonter l'énergie la transformer en O dans le corps et l'amener à la tête transformé en M
Le faire en vrai à la hauteur confortable, très piano, chuchoté puis amplifié...

Pour finir :

A l'inspir, extension et puis relâcher tous les muscles en laissant le corps tomber en avant jusqu'en bas, sinon seulement en Monkey = position du singe (notre position debout alignée est finalement tardive... Monkey est notre position physiologique, et là, plus de problème de cambrure !)

Et conclusion :

Ramener l'énergie au bas ventre à l'inspir et à chaque expir, déployer l'énergie dans le corps vers le haut mais aussi vers l'extérieur : remplir son corps d'énergie et la distribuer aussi autour de soi dans notre cercle énergétique.

YOGA ET VOIX 3^e séance

Position allongée : genoux fléchis, les bras le long du corps... pieds de la largeur du bassin (petit bassin intérieur)

Se concentrer sur le mouvement et l'énergie respiratoire.

Préparation :

Poser le bas du dos au sol à plat, déposer les épaules ; vérifier la détente des muscles
Amener les bras par le côté sur le sol jusque derrière la tête, la soulever et la replacer de manière à avoir la colonne bien allongée et étirée. Ramener les bras le long du corps.

1^{er} exercice :

Allonger les jambes, étirer les bras derrière la tête sur une inspir et sur l'expir ramener un genou puis l'autre vers le ventre à l'aide de la main du même côté, les maintenir tous les deux en flexion. Sur chaque expir les descendre un peu plus contre le ventre.

Redescendre les jambes à plat au sol, reposer les bras le long du corps.

2^e exercice :

Ramener les genoux fléchis, monter les bras derrière la tête par les côtés et les mains viennent soutenir la tête sur le sol. Sur une inspir, emmener la tête sur le côté droit, regard toujours vers le ciel pour une flexion latérale de la colonne toujours en contact avec le sol, sans que les jambes ni le bassin ne bougent. Sentir l'ouverture du côté gauche du buste. Revenir à la position centrale sur l'inspir. Le faire plusieurs fois.

Revenir en flexion latérale sur l'inspir et rester dans cette position sur plusieurs cycles respiratoires, en veillant à ce que les coudes, les épaules, le cou et tous les muscles non sollicités soient relâchés.

Revenir à la position centrale sur une expir.

Refaire tout l'exercice côté gauche.

3^e exercice :

Allonger les jambes au sol et passer les mains derrière la tête en montant les bras par le côté tout en inspirant. Ramener les bras le long du corps sur l'expir.

Monter les bras sur les côtés au sol par-dessus la tête à l'inspir, redescendre les bras le long du corps en les soulevant vers le ciel sur l'expir.

Passer par le côté pour venir en position assise. Poser les mains l'une sur l'autre devant le bas-ventre
Se sentir en contact avec les ischions sur le sol.

4^e exercice :

A entre au périnée, monte à l'inspir vers la tête le long de la colonne et se transforme en O puis devient M au sommet de la tête

Expir, redescendre le long de la colonne du sommet de la tête au périnée

Périnée = expression du réalisé, du concret

Sommet de la tête = non réalisé, abstrait

Conclusion :

Toujours Assis :

Ouvrir les bras sur le côté en repoussant les murs avec les paumes, puis secouer les mains vers l'extérieur en chassant les mauvaises énergies.

Puis allongé sur les coudes, les genoux fléchis et pieds posés au sol, lever chaque jambe et secouer le pied vers l'avant pour chasser les mauvaises énergies.