

5 séquences de

yoga

à glisser
dans ta vie

Super
banane





VOUS AVEZ
SUPER POUVO

FOUR

Photos : Charlotte Fougrousse

5 séquences de

yoga

à glisser
dans ta vie



#1 Séquence de yoga pour le **matin**

#2 Séquence de yoga pour **libérer ton dos**

#3 Séquence de yoga **anti-stress**

#4 Séquence de yoga pour aider ta **digestion**

#5 Séquence de yoga pour **bien dormir**



5 SÉANCES DE *yoga* À GLISSER DANS TA VIE

Cela n'est pas toujours facile de parler de yoga, comme cela, sur du papier (ou un écran). Je ne sais pas toi, mais moi, à chaque fois que j'entends parler du yoga, j'y trouve une teinte **différente**. Car il y a autant de « yogas » que de profs, que de courants, que de personnes qui le pratiquent...

Il y a le style très **traditionnel** teinté de Sanskrit, de mantras, et de chakras, et qui est un peu mystique. C'est un yoga très beau, très pur, mais qui peut aussi effrayer. Il y a le style **Fitness-Instagram**, où l'ego le rend très superficiel, et où finalement le yoga n'en est plus vraiment. Et puis, entre les deux, il y a des **millions de nuances de « yogas »**, comme autant de petits cailloux qui jalonnent la route de la réalisation de soi. Mon yoga est par là.

Dire que le yoga est une activité simplement physique serait réduire le « cassoulet » aux « haricots blancs ». Le yoga c'est **la méthode de développement personnel la plus ancienne qui existe**. Oui, on passe par le corps, mais c'est pour mieux atteindre la tête, et même au delà (et là c'est la « cerise sur le gâteau »). Car finalement, trouver une discipline pour avancer sur son chemin de vie, et de temps en temps **débrancher son cerveau**, et apprendre à lâcher du lest, c'est déjà pas énorme.

Moi, le yoga, j'aime l'enseigner de façon « **accessible** ». Mais accessible ne veut pas dire « vide » de son contenu ou « facile ». J'aime que les élèves puissent s'approprier le yoga et le pratiquer dans la **bonne tonalité** : la leur. L'autre jour, une élève est venue me remercier à la fin d'un cours, elle m'a dit qu'elle comprenait mieux le yoga depuis qu'elle suivait mes cours, et ce, bien qu'elle le

pratiquait depuis des années. Sur le moment j'ai ouvert de grands yeux, je suis « assez neuve » en tant que prof, et je me suis sentie super flattée (ah cet ego !). Mais dans le fond, c'est l'intention que je mets dans mes cours. Si quand on pratique, on y met concentration et intention, et que de temps en temps on a **un décodeur qui nous parle**, l'horizon s'éclaire.

Il y a beaucoup de gens qui se cachent derrière un jargon pour briller en société. Et même au yoga, on a notre jargon (Charlotte te le décryptait ici : « Les 10 trucs pour enfin comprendre les yogis » clic !). Le problème c'est que, si personne ne te traduit, et que tout le monde se cache derrière son savoir, comment est-ce tu pourras devenir **autonome** un jour dans ta pratique ?

D'ailleurs, décrire le yoga sans **niaiser** demande de mettre son ego de côté et de prendre un peu de recul. C'est tellement délicat de décrire ce qu'est le yoga que cela a pris des milliers d'années avant qu'un texte ne soit écrit. Car le yoga, c'est avant tout quelque chose qui se vit. Alors MONSIEUR Patanjali a débarqué et s'y est collé pour notre grand bonheur, et il a rédigé le premier traité de yoga au monde (c'était environ 4000 ans avant JC). Alors « écrit »... Comment t'expliquer. Il a écrit des **SUTRAS**, 196 sutras en Sanskrit. Ce sont des aphorismes que l'on peut qualifier de... laconiques et qui demandent de **poser un regard sur sa vie**. Ils ont plusieurs sens et ils peuvent être expliqués de façon différentes.



Bref. En fait, le premier traité de yoga au monde est aussi **le premier livre de développement personnel.**

Que tu sois au tout début de ta route, ou que tu sois un « vieux routier du yoga », ce e-book est fait pour toi. Ce que je vais te demander, c'est de toujours pratiquer avec le meilleur niveau de **conscience** possible.

C'est bien ta tête qui va consciemment guider les mouvements de ton corps et gérer tes respirations. Tu vas te concentrer sur ton **souffle**, sur les **sensations** dans ton corps, sur tes propres **limites**, sur le **ressenti** de la pratique. Tu vas faire des **pauses** pour observer ce qu'il s'est passé, dans ton corps (à gauche, à droite...), au niveau de ta respiration et aussi dans ta tête. Et puis tu vas mettre de côté ta to do list de la journée et le programme du week-end. En revanche, les réflexions métaphysiques « sur le sens de ta vie » sont les bienvenues. **Reste juste bien présent à toi-même.** C'est tout. Ce que tu vas comprendre durant ta pratique, c'est ton chemin, c'est à toi. **Moi, je serai juste un guide sur ta voie.**

A l'usage des newbies au yoga.

Si on n'est pas en forme, qu'on a une sciatique ou une hernie discale, s'il y a un bébé dans votre ventre, ou un problème physique... On demande l'avis à son praticien avant de se lancer dans du yoga tout seul chez soi.

C'est mieux quoi qu'il en soit de faire les postures de yoga qu'on connaît déjà. Une posture en yoga, c'est toujours toujours dans le confort, c'est stable (c'est le sens du mot ASANA en sanskrit). On connecte sa tête avec son corps et on écoute ce qu'il se passe, sans forcer, on ne se fait pas mal. Et puis, toutes les postures se pratiquent de chaque côté, symétriquement. Les postures de cette séquence sont des postures assez faciles, mais je ne suis là à côté de toi alors je ne pourrai pas te surveiller.

Easy practice, je te fais confiance ?



Photos : Charlotte Fougrousse



All
we have is
now



1

SÉQUENCE DE YOGA POUR LE *matin*

Je ne sais pas toi, mais moi le matin, je n'ai pas toujours la Superbanane jusqu'en haut des oreilles. Et bien oui, j'ai beau être un vrai bisounours dopé aux graines, je vis aussi dans la **vraie vie**. Il y a les repas du soir trop lourds ou trop arrosés, il y a les nuits trop courtes, il y a la vraie vie (bonne nouvelle quand c'est parce qu'on a bien fêté le mariage du cousin, mauvaise nouvelle quand c'est le petit dernier est en train de faire ses dents ou qu'on rumine un projet du boulot... bref). On a tous de bonnes et de mauvaises raisons de passer des nuits un peu pourries.

Mais il n'y en a aucune pour ne pas changer la donne et **commencer la journée façon banane**. Encore testé et approuvé par moi-même ce matin. Je te promets, la journée change de teinte après. C'est parti !

1 – Ancrage du corps et l'esprit en Tadasana (La montagne)



Ancre-toi dans le sol, littéralement. Tes pieds sont ouverts de la largeur de ton bassin, tes mains pendent de chaque côté des flancs. Tu fermes les yeux. Tu enfonces tes pieds dans le sol. Tu prends contact

avec ton corps, et avec tes pieds bien à plat sur le sol. Tu prends conscience de ta respiration. Tu fais une pause et tu l' observes, juste comme elle est là, maintenant, sans la intervenir. Doucement, mets le poids de ton corps vers l'avant, puis vers l'arrière, puis vers l'avant, puis vers l'arrière. Et arrête-toi quand tu penses que tu es centré(e). Puis la même chose sur les côtés, penche à gauche, à droite, à gauche, à droite. Et arrête-toi quand tu penses que tu es centré(e).

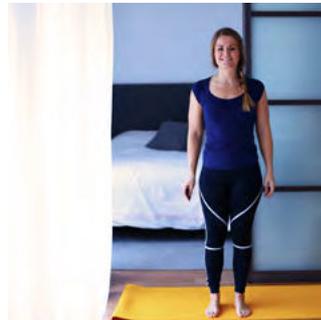
2 – Etirement en Ashta Chandrasana (Croissant de lune)



Inspire, monte les bras au ciel, étends ta colonne vertébrale, fais de la place entre tes vertèbres, étiiiiiiiiire-toi. Reste ici 7 respirations. Et puis, inspire, penche-toi à gauche, expire, reviens au centre, inspire, à droite.

Doucement, dans le contrôle, sans forcer sur le côté. Le but est d'étirer tes côtés et de faire de la place dans le dos. Garde une bonne distance entre tes épaules et ton bassin. 7 fois en tout. Et puis tu restes au centre en étirant ton dos. Pousse le plafond, le ciel avec les paumes de tes mains. Et relâche tout.

3 – Observation du corps et l'esprit en Tadasana (La montagne)



Relâche tes bras et reviens en Tadasana. Retrouve ton centre. Observe les effets de ta pratique. Reste ici 7 respirations, les yeux fermés.

4 – Dynamisation de la journée en Utkatasana (Chaise)



Sur l'inspiration, plie les genoux et mets-toi en posture de la chaise. Expire. Reste ici 7 respirations. Déserre tes mâchoires, libère ta nuque, elle est libre et dans le prolongement de ta colonne vertébrale.



5 SÉANCES DE YOGA À GLISSER DANS TA VIE

www.superbanane.fr | Andréa BUDILLON | superbanane.fr@gmail.com

Tous droits réservés | Janvier 2018

5 – Ouverture en Parivritti Utkatasana (Chaise en torsion)



Puis mets tes mains en namasté (paume l'une contre l'autre devant ton cœur) et tourne sur le côté gauche. Si tu peux / veux et que cela t'es confortable, amène le coude sur la cuisse opposée.

Expire, reviens au centre. Inspire, même chose du côté gauche. Expire au centre. 7 fois en tout, à gauche et à droite.

6 – Observation en Tadasana (La montagne)



Tends tes jambes. Relâche tes bras. Retrouve ton centre. Observe les effets de ta pratique. Reste ici 7 respirations, les yeux fermés.

7 – Relâchement en Uttanasana (Pince debout)



Toujours les jambes espacées de la largeur de ton bassin, doucement, penche-toi vers l'avant. Ici, tu peux avoir besoin d'une brique de yoga si tes mains ne touchent pas le sol. Tu peux aussi plier les genoux si la posture t'est trop douloureuse. On a bien dit « easy practice » hein ?! Reste ici 7 respirations. Laisse tomber ta tête vers le sol, ta nuque s'étire.

8 – Dynamisation en Anjaneyasana (Fente basse)



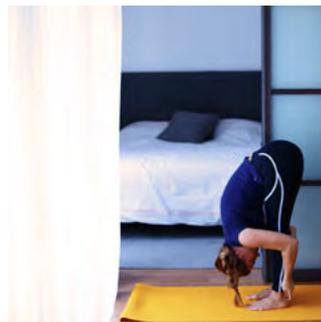
Sur l'inspiration, lance une jambe vers l'arrière, garde le genou en hauteur, ou pose-le au sol pour plus de sécurité. Contracte la fesse de la jambe droite. Pousse dans ton gros orteil gauche. Reste ici 7 respirations.

9 – Etirement de la colonne en Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)



Place ton pied droit à l'arrière avec ton pied gauche, pieds espacés de la largeur du bassin. Tes fesses vont vers le ciel. Ici, c'est bien l'étirement de la colonne que l'on vient chercher, plus que l'étirement de l'arrière des jambes. Alors tu peux plier les jambes si cela tire trop, mais garde le dos bien droit. Relâche ta nuque, les yeux en direction des orteils. Pousse dans tes mains. Reste ici 7 respirations. Et retourne dans la posture en fente basse mais ta jambe gauche en avant cette fois.

10 – Relâchement en Uttanasana (Pince debout)



Remplace ton pied droit vers l'avant, et reviens en pince. Ta nuque est relâchée, tu fais de la place entre tes vertèbres. C'est bien les hanches qui te permettent de pencher en avant (comme un Playmobil), et non pas ton dos qui se courbe. Libère ton dos, libère ta tête.



11 – Ancrage en Tadasana (La montagne)



Puis, plie les genoux pour protéger ton dos, remonte les bras sur l'inspiration de chaque côté, et tends tes jambes. Relâche tes bras. Retrouve ton centre. Observe les effets de ta pratique. Reste ici 7 respirations.

12 - La même séquence en version dynamique !

Maintenant que tu as bien posé les postures, tu recommences tout, sans les 7 respirations. Tu enchaînes d'un seul trait les postures. Inspire, la plupart du temps, tu entres dans la posture, et expire, tu en sors. Ta respiration est lente, fluide, et profonde. Tu pratiques avec conscience et contrôle. Tu recommences la séquence 7 fois en tout.

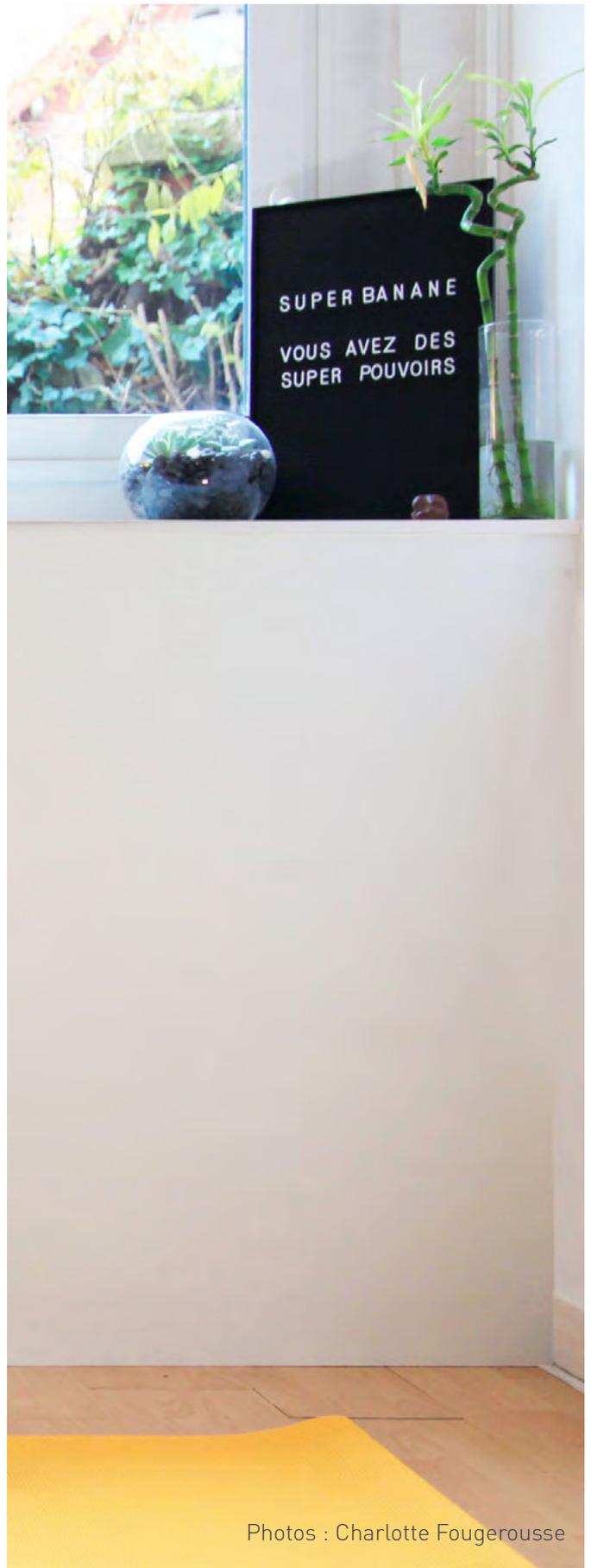
Tu t'écoutes, tu observes ce qu'il se passe dans ton corps. En pratiquant, tu te demandes : « qu'est-ce que je peux faire pour que les mouvements soient plus fluides, plus agréables, plus aériens, plus gracieux ». Quand tu veux (en fente ou en chien tête en bas par exemple, ferme tes yeux). Pratique avec la conscience de ton corps et de ta respiration.

13 – Ancrage en Tadasana (La montagne)

Et puis reste un peu ici, bien ancré(e) dans le sol. Observe les effets de la pratique, ton souffle, ton état d'esprit. Fais le plein de détente et de lâcher prise pour bien aborder la



journée qui arrive. Promis, elle aura une toute autre teinte après cette séance de yoga !



Photos : Charlotte Fougerousse



A woman with dark hair, wearing a red tank top and leggings with a colorful geometric pattern, is performing a yoga inversion on a blue mat. She is lying on her back with her feet tucked together and her arms extended to the sides. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is a light-colored wooden floor.

*« Rien ne sert
de tirer sur
un brin d'herbe
pour le faire
pousser »*

Proverbe Zen

SÉQUENCE DE YOGA POUR LIBÉRER TON *dos*

Cette séquence s'adresse à toi, qui ayant trop marché, porté, dansé toute la nuit, te retrouves avec **un dos tout raide**. Elle s'adresse aussi à toi qui es resté sans bouger « toute la sainte journée » derrière ton écran. Elle est faite pour **dérouiller, libérer, allonger et même un peu muscler... Ton dos !**

Elle se glissera au début de ta pratique, ou elle pourra même être un nouveau rituel au boulot.

1 – Allongement du dos en Sukhasana (posture facile)

Ferme les yeux. Etend son dos vers le haut, fais de la place entre tes vertèbres.



Observe ton souffle. Prends conscience de ton corps. Mentalement, fixe ton attention sur tes bras, tes jambes, tes pieds, ta tête, ta mâchoire, ton ventre...



Sur une inspiration, regarde vers le haut, la nuque reste bien dans le prolongement de ta colonne. Puis sur l'expiration, roule ton dos et bascule ta tête vers l'avant. Fais de la place entre les cervicales. 7 fois en haut, 7 fois en bas. Ta respiration est douce, lente et profonde.

2. Massage du dos et des hanches en Apanasana (genoux poitrine)

Hop, sur le dos ! Rassemble tes genoux sur la poitrine et masse doucement le bas de ton dos en faisant de petits cercles dans un sens, et puis dans l'autre.

Garde la jambe gauche sur ta poitrine, tend l'autre jambe



sur le sol. Garde la jambe au sol bien active, muscles engagés. Tes lombaires restent en contact avec le sol. Sur l'expiration, remets

ton genou sur ta poitrine, 7 fois. Puis, recommence avec la jambe droite. 7 Fois, jambe en avant, et genoux poitrine. A nouveau, rassemble tes genoux sur la poitrine, pose une main sur chaque genou. Masse tes lombaires en faisant de petits cercles dans un sens et puis dans l'autre. Tout doucement, dans le contrôle. Avec conscience.



Tout en gardant le genou droit contre ta poitrine, tends la jambe gauche à la verticale, pied fléchi. Tes lombaires restent en contact avec le sol. Tout doucement, au ralenti, fais de petits cercles avec le pied gauche, dans un sens, puis dans l'autre. Ferme les yeux. Concentre-toi sur la



sensation dans les lombaires et dans les hanches, sur la qualité du mouvement. Demande-toi ce que tu peux faire pour que le rond soit bien rond, que le mouvement soit fluide. Puis, plie la jambe gauche, étreins tes genoux contre ta poitrine. Puis, tends ta jambe droite en l'air, pied fléchi. Et fais de petits cercles avec ton pied, au ralenti, avec conscience, dans un sens, dans l'autre. Etreins tes genoux sur ta poitrine. Masse tout doucement le bas de ton dos en faisant de petits cercles avec tes genoux.

3- Etirement du dos

Roule d'un côté et pousse dans tes mains pour arriver à 4 pattes, puis sur les pieds. Tes pieds sont au sol, ouverts, les orteils pointent vers l'extérieur. Place tes mains au sol, entre tes jambes. Allonge ton dos en laissant le



coccyx tomber vers le sol. Etire ton dos. Fais de la place entre tes vertèbres. Ta nuque est dans une courbure naturelle dans le prolongement de ta colonne vertébrale. Reste ici 7 respirations en tout.

4- Etirement de la nuque en Uttanasana (pince debout)

Appuie fermement avec tes mains dans le sol et lève tes fesses vers le ciel mais en gardant les genoux pliés. Rassemble légèrement tes pieds, ils sont parallèles et ouverts de la largeur de ton bassin. Ta poitrine repose sur tes genoux, et la posture est confortable.

Reste ici 7 respirations. La gravité emporte ta nuque vers le bas, laissant tes vertèbres cervicales s'étirer doucement. Puis sur une inspiration, tourne ta tête à droite, doucement, au ralenti. Et sur l'expiration, ta tête revient au centre. Puis sur la prochaine inspiration, ta tête tourne à gauche, doucement, en conscience, puis sur l'expiration, elle revient au centre. 7 fois de chaque côté.



5- Assouplissement des dorsales en Uttanasana (pince debout)

Tends tes genoux et place tes mains dessus. Sur la prochaine inspiration, appuie avec tes mains sur tes genoux, et regarde devant toi. Ta nuque est dans une courbure naturelle et dans le prolongement de ta colonne vertébrale. En expirant, laisse ta tête retomber vers le sol. 7 fois en tout.





Puis, sur la prochaine inspiration, allonge tes mains devant toi, et garde le dos bien droit, comme une planche. Reste ici selon la santé de ton dos, entre 1 et 7 respirations.



Puis, plie les jambes, pousse dans tes pieds pour te relever et mets-toi debout. Une main sur le ventre, l'autre sur le cœur, observe ton dos.



Redescend en pince, tête en bas, mains au sol. Si l'étirement dans l'arrière des jambes est trop fort, tu peux plier les genoux.

6 - Allongement du dos et massage des hanches en variations de Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)

Mains au sol, recule le pied gauche vers l'arrière, puis le droit, les pieds espacés de la largeur de ton bassin. Tu te retrouves en « chien tête en bas ». Ta nuque pend librement et étire ta nuque. Pousse bien dans les paumes de tes mains. Les os de tes fesses vont vers le ciel. Si cela tire trop dans l'arrière de tes jambes, tu peux plier les genoux. Parce qu'ici, on va chercher à avoir le dos bien



droit, à faire de la place entre les vertèbres. Reste ici 7 respirations.

Puis, avance ta jambe gauche, et dépose le tibia au sol. Les muscles de la jambe arrière sont actifs. Contracte le fessier de la jambe opposée pour ouvrir la hanche un peu plus. Puis, pousse dans les paumes de tes mains pour



revenir en « chien tête en bas ». 7 fois, tibia au sol, « chien tête en bas ». Même chose avec la jambe droite. 7 fois.

Puis, avance la jambe gauche devant toi mais cette fois, pose le pied gauche à côté de ta main gauche à l'avant. Garde les mains au sol, la jambe arrière est active. Contacte le muscle du



fessier de la jambe allongée pour étirer un peu plus la hanche gauche.

Pousse dans tes mains pour revenir en « chien tête en bas », puis reviens pied à l'avant pour étirer ta hanche. 7 fois. Lance de nouveau ta jambe gauche en avant, pied au sol à côté de ta main gauche. Mais cette fois, relève le buste et mets tes deux mains sur le genou gauche. Sur





l'inspiration, ouvre le bras vers la gauche en tournant ton buste vers l'extérieur. Tourne ton buste en pensant à une « vis » :

en commençant par la taille, les épaules, la nuque et la tête. Et sur l'expiration, reviens en sens inverse en « dévissant » ton dos : la tête, la nuque, les épaules et la taille. Reproduis le mouvement 7 fois en te concentrant sur le mouvement, sur ta respiration, sur ta colonne que tu « visses » et que tu « dévisses ». Et reviens en « chien tête en bas ». Puis, recommence avec la jambe droite, et



faisant une rotation vers la droite.

Repasse en « chien tête en bas » sur l'expiration, puis à 4 pattes, puis assis sur les fesses en « posture facile ».

7 – Ouverture de la nuque en Sukhasana (posture facile)

Assis sur les fesses, le dos bien droit, étire ta nuque vers le haut, comme si tu avais un fil au-dessus de ta tête qui la tire vers le ciel. Place tes deux mains à l'arrière de ta tête, juste en dessous de l'os occipital. Sur l'inspiration, ouvre la poitrine et regarde vers le ciel, la nuque dans une courbure naturelle. Sur l'expiration, roule le dos, laisse aller ta tête vers le bas et l'avant, étire ta nuque et le haut de ton dos. 7 inspirations vers le haut, ouverture, 7 expirations vers le bas, étirement. Doucement, comme au ralenti, dans le contrôle. Ta respiration est lente, souple et profonde.



Assis sur les fesses, le dos bien droit, mains sur les genoux, étire une dernière fois ton dos et ta nuque vers le haut, puis relâche tout. Reste ici 7 respirations, les yeux fermés, en observant tes hanches, ton dos, tes épaules, tes jambes. Observe les effets de la pratique. Accueille les sensations dans ton dos. Il est libéré.



« Les choses
ne changent pas.
Change ta façon
de les voir,
cela suffit »



Lao Tseu

SÉQUENCE DE YOGA POUR ÉVACUER LE *stress*

Cette séquence est faite pour toi, qui, dans ta journée, te sens un peu **dépassé par les événements et/ou submergé par tes émotions**. Elle peut se pratiquer à la maison et même au boulot (je te l'ai conçue debout). Elle va t'aider à **prendre le contrôle de ton corps et de ta tête**. Ben oui, avec quelques mouvements en flexion, et un bon contrôle de notre respiration, on arrive à relâcher notre système nerveux sympathique. Elle va te guider pour que tu puisses affirmer haut et fort : « c'est moi le chef là-dedans ». Non mais ! Je vais juste te demander de pratiquer avec ton corps mais aussi avec ta tête. Tu te concentres sur ton souffle, sur les mouvements de ton corps, tu fermes les yeux le plus souvent possible.

1- Compteur à 0 en Tadasana (la montagne)



Tu commences debout, les mains de long du corps. Ferme les yeux et essaie de comprendre ce qu'il se passe en toi et ce que ton corps et ta tête te cherchent à te dire. Les doigts entrelacés, prends une grande inspiration en t'étirant, lève les mains en l'air, et pousse le plafond avec les paumes de tes mains. Puis, relâche tes mains sur l'expiration. 7 fois. Tu t'étiiiiiiiires.



Puis, sur la prochaine inspiration, ouvre la poitrine en roulant tes épaules, tes bras et tes mains vers l'arrière. C'est une rotation externe des épaules. Les paumes de tes mains sont ouvertes. Et sur l'expiration, roule tes épaules dans l'autre sens, vers l'avant, enroule ton dos, tourne tes mains vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Doucement, tente de reprendre le contrôle de ton mental, de ta respiration, de ton corps. Allonge tes inspirations et tes expirations. 7 respirations lentes, douces et profondes.





2 – Relâchement des tensions en palmier

Sur la prochaine inspiration, lève tes mains de chaque côté de ta tête, poignets fléchis, bras ouverts. Étire l'intérieur de tes bras en inspirant. Allonge ton dos. Tu t'ééééiiiiires. 7 respirations, bras en l'air.



3 – Ouverture du mental et des épaules en variations de Tadasana (la montagne)



Puis, entrelace tes mains dans ton dos. Ouvre ta poitrine en poussant ton sternum en avant. Ferme les yeux. Tes

épaules sont basses, la nuque libre et dans une courbure naturelle, relâche tes mâchoires. Reste comme cela



poitrine ouverte pendant 7 respirations. Allonge tes inspirations et surtout tes expirations. Puis, le dos bien droit comme une planche, penche-toi vers l'avant, mains jointes dans le dos. Descends, descends, jusqu'à où tu veux/peux. Puis, ouvre tes épaules et laisse la gravité tirer tes mains vers le bas, ouvrir ton buste, libérer tes tensions. Reste ici entre 1 à 7 respirations, suivant que cette posture soit plus ou moins confortable pour toi. Relâche tout.

Puis, laisse glisser tes mains vers le sol.

4 – Relâchement des tensions en Uttanasana (pince debout)



Si cela tire trop derrière tes jambes, tu peux plier les genoux. Laisse la gravité tirer ta tête vers le bas en étirant ta nuque. Relâche les tensions. Respire calmement et profondément. Allonge tes inspirations et surtout tes expirations. 7 respirations en tout.

Puis, plie tes genoux, pousse dans tes talons et remonte les bras de chaque côté. Reviens dans la « montagne ».



5 – Relâchement du mental en Tadasana (la Montagne)

Tu es debout, les pieds espacés de la largeur de ton bassin, le bassin légèrement en avant. Mets une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine. Observe ton corps, ta respiration et ton mental.



Puis, ouvre les bras de chaque côté de ton buste. Sur 4 secondes, inspire en remontant les bras de sur les côtés, puis lentement au-dessus de ta tête. Puis, expire en 6 secondes en redescendant tes bras doucement vers le bas. Doucement, dans le contrôle, 4 secondes, les bras montent, 6 secondes les bras redescendent.



Ta respiration s'allonge. Et au fur et à mesure que ta respiration s'allonge, ton mental se libère. Tu reprends le contrôle de ton corps et de ta tête.



A woman with long blonde hair, wearing a dark blue t-shirt and dark pants, is leaning against a bright yellow door. She is smiling and looking to her left. The text "Whatever I will just date myself" is overlaid in a white, cursive font across the image.

Whatever
I will
just date
myself

SÉQUENCE DE YOGA POUR AIDER TA *digestion*

A toi, qui a repris du plat préparé avec amour par belle maman hier midi, à toi qui a un peu trop fêté l'anniversaire de Jean-Claude hier soir et même à toi qui a délaissé les légumes hier (tu as vraiment osé ?). Cette séquence de yoga est faite pour toi : elle toute courte, mais elle permettra un **massage et une activation de ta sphère viscérale en profondeur**. Bah oui, le yoga a plein de cordes à son arc, car en plus d'étirer ton corps et le muscler, il peut t'aider à (vraiment) respirer, à observer ton mental et équilibrer ton système nerveux végétatif. Il est aussi ton allié pour mieux digérer.

Ton ventre est ton deuxième cerveau, et ton ventre a une connexion directe avec le premier cerveau, celui du haut. Tiens, j'en parlais ici : « Prends soin de ton deuxième cerveau (tes intestins) ». Rien que le fait de respirer profondément est déjà une forme de massage, mais au travers de respirations de postures spécifiques, on peut activer le transit et améliorer la digestion. Prêt ?

1 – Recentrage du mental en Sukhasana (posture facile)

Assis en « posture facile », prends contact avec ton corps, ta tête. Observe ce qu'il se passe dans ton ventre. Qu'est-ce que ton corps tente de te dire ?

Sur l'inspiration, joins tes mains au-dessus de ta tête, paume contre paume. Ta respiration est douce, lente et profonde.

Sur l'expiration, ramène les mains sur la poitrine en



faisant le son « OoouooooMMMMmmmm ». 7 fois. Inspiration, lève les mains, expiration, ramène les doucement vers ton cœur en chantant le mantra.



Puis, frotte les paumes de tes mains l'une contre l'autre avec énergie, et pose-les sur ton ventre. Reste ici 7 respirations.



2 – Ouverture des hanches

Continuons en fluidifiant les articulations de tes hanches. Elles accueillent le bas de ton ventre et le bas de ton dos. Assis sur les fesses, tes jambes sont ouvertes bien plus largement que ton bassin, tes mains sont à l'arrière de ton dos (qui est bien droit), doigts pointés vers l'extérieur.

Inspire, tourne tes jambes vers la gauche, tes genoux tombent au/vers le sol. Expire, remonte tes genoux au centre. Inspire, tes jambes tombent à droite. Expire au centre. 7 fois synchronisé avec les respirations.





3 – Massage du ventre

En variation de Varjāsana (le diamant)

Assieds-toi sur tes chevilles, et prends ton poignet gauche dans ta main droite. Place tes mains sur le bas de ton ventre. Sur l'inspiration, en laissant ton poing sur le bas de ton ventre, penche-toi en avant, ton front vient sur le sol en face de toi. Reste ici 7 respirations.



Sur l'inspiration, pousse sur le bas de tes jambes, et relève le buste, poitrine ouverte. Expiration, reviens en avant front vers le sol, regarde devant toi. 7 fois avec les respirations.

Puis, sur l'inspiration, pousse les tibias contre le tapis, avance tes hanches en avant sans cambrer le dos, lève tes mains au ciel et ouvre la poitrine.

Sur l'expiration, tes mains viennent dans ton dos.



Reviens le front au sol, les bras le long de ton corps en posture de l'enfant, Balāsana. Inspire, vers le haut, expire, vers le bas. 7 fois.



4 – Activation du ventre

En variation de Marjārasana (le chat)

Mets-toi à 4 pattes, les bras en dessous de tes épaules, légèrement vers l'avant. Tes genoux sont dessous de tes hanches, ouverts de la largeur du bassin. Sur l'inspiration, soulève le genou gauche et viens le passer devant le droit en le glissant sur le côté extérieur, le long de ta jambe droite. Ramène ta jambe au centre en expirant.



Tu reviens à 4 pattes. Et puis, fais la même chose avec le genou droit, en l'emmenant à gauche. Tu reviens au centre sur l'expiration. 7 fois.



5 – Massage du ventre en Bhujangasana (cobra)

Depuis le 4 pattes, sur l'expiration, retourne tes orteils, et lève les fesses vers le ciel. Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas). Soulève les os de tes fesses vers le ciel et pousse fort dans les paumes de tes mains. Allonge ton dos en inspirant. Sur l'expiration, passe en planche. Puis, laisse le haut de ton corps aller vers le sol, doucement et dans le contrôle, sans cambrer le bas de ton dos.



Front sur le tapis, les coudes le long de ton corps, omoplates resserrées, pousse dans tes paumes en inspirant, relève le buste. Garde ta nuque dans l'alignement de ta colonne et dans une courbure naturelle, regarde en face de toi. Expiration, descends le front vers le sol, doucement. 7 fois, inspiration, monte, expiration, descends.



Puis reviens à 4 pattes. Assieds-toi sur tes chevilles, allonge ton dos, front au sol, bras le long de ton corps. Balasana, l'enfant. Reste ici 7 respirations.

Puis, reviens à plat ventre, les bras le long de ton corps. Sur l'inspiration, lève ta jambe gauche. Expiration, redescend-la. La même chose à droite, inspiration, lève la jambe droite, expiration, tu la descends doucement au sol. Comme dans un film au raaaaallleenti. 7 fois.



Puis, entrelace tes doigts sous ton ventre. Lève les jambes vers le ciel. Reste ici quelques respirations.



Puis, reviens à 4 pattes, et assieds-toi sur tes chevilles pour détendre ton dos, front au sol. Balasana, l'enfant. Reste ici 7 respirations.

6 – Respiration équilibrante en Sukhasana (posture facile)

Assieds-toi sur le sol en « posture facile ». Les mains sur tes genoux, ferme les yeux et observe les effets de la pratique. Puis, sur la prochaine inspiration, ouvre les mains sur les côtés, puis sur l'expiration, replace-les sur ton ventre. 7 fois, au raaaalenti.



Voilà, tu peux reprendre une activité normale. Mets l'accent sur les légumes verts et colorés. Et fais l'impasse sur le dessert, au moins temporairement.



I bend

helped

so

I d'ont

break

SÉQUENCE DE YOGA POUR BIEN *dormir*

Cette séquence te permettra de poser ta respiration et d'activer ton système nerveux parasympathique avant d'aller au lit. Elle n'est pas très physique, mais plutôt mentale et **restaurative**. Comme pour la séquence pour te permettre de lâcher prise et déstresser, je vais te demander de la pratiquer avec le plus haut niveau de conscience. Concentre-toi sur ton souffle, sur les mouvements de ton corps et leur qualité, ferme les yeux quand tu peux.

1 – On rentre à la « maison » en Sukhasana (posture facile)

Assis dans une posture facile, prends contact avec ton corps, ta tête et ton ventre. Pose tes mains sur tes genoux, ferme les yeux. Observe ce qu'il se passe en toi.



Comment te sens-tu près cette journée ? Quel est ton ressenti ? Comment sens-tu ton corps ? Où sont les (éventuelles) tensions ? Observe ton état d'esprit, tes pensées. Comment est ton souffle ? Observe ta respiration, telle qu'elle est.

2 – Assouplissement de la colonne en Marjaryasana (chat)

Tu es à 4 pattes, les mains en dessous des épaules légèrement vers l'avant pour que tu puisses maintenir des lombaires bien droites. Tout le mouvement du chat part de ton bassin, pour se propager le long de ton dos, jusque dans tes cervicales.



Inspire, ton bassin roule vers l'avant, ton dos se creuse, ta poitrine s'ouvre, regarde vers l'avant. Expire, roule ton bassin vers l'arrière (rétroversion), le mouvement ample et fluide se propage dans ton dos, ta nuque. Roule ton dos comme un beau chat et laisse tomber ta tête vers le sol. Reproduis le mouvement 7 fois, inspire vers l'avant, expire vers l'arrière. Ferme les yeux et observe le mouvement de la vague dans ton dos. Puis, assieds-toi sur tes chevilles et roule sur le dos !

3 – Massage du dos en Apanasana (genoux poitrine)

Fais un gros câlin à tes genoux, sur ta poitrine, bras enroulés autour de tes jambes. Puis, une main sur chaque genou, fais de petites rotations, très lentes, très douces, dans un sens, et puis dans l'autre. Masse tes lombaires, savoure !





4 – Relâchement des tensions en Ardha sethu bandhasana (demi-pont)

Pose tes pieds à l'arrière de tes fesses. Et pose tes mains au sol de chaque côté de ton corps.



Sur l'inspiration, pousse tes fesses doucement vers le haut, vertèbre après vertèbre, ouvre tes hanches, ouvre ta poitrine et ton diaphragme. Redescends à l'expiration, doucement et dans le contrôle, vertèbre après vertèbre.



Puis recommence 7 fois. Garde ta tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, tes genoux forment un angle de 90° quand tu es en haut, le poids de ton corps est en dessous de tes épaules. A chaque inspiration, pousse

un peu plus le bassin vers le haut, et redescends tout doucement. Puis, câline tes genoux en les ramenant sur ta poitrine.

Remonte tes hanches vers le ciel une dernière fois, le poids de ton corps en dessous de tes épaules. Pousse les hanches en l'air, entrelace tes doigts en dessous de tes fesses. Reste en haut pendant 7 respirations.



5 – Massage du dos en Apanasana (genoux poitrine)

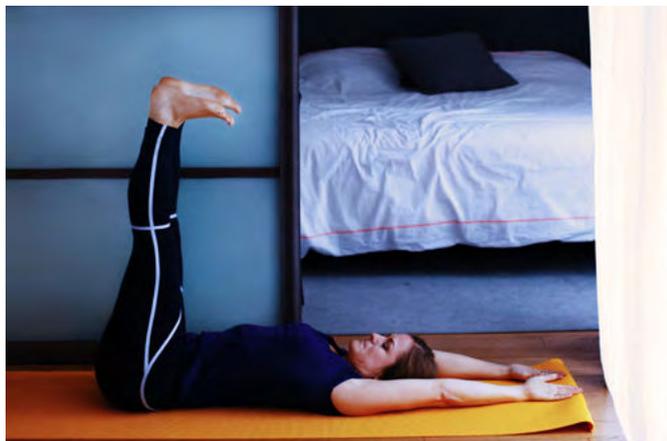
Fais un gros câlin à tes genoux sur ta poitrine, les bras enroulés autour de tes jambes. Puis, une main sur chaque genou, fais de petites rotations, très lentes, très douces, dans un sens, et puis dans l'autre. Masse tes lombaires, détends ton dos.



6 – Lâcher prise en Urdha Prasarita Padasana (jambes à l'équerre)

Prends une longue et douce inspiration, tends tes jambes vers le ciel et porte tes mains à l'arrière de ta tête. Doucement, comme dans un film au ralenti. Ferme tes yeux, observe les mouvements de ton corps. A l'expiration, ramène tes genoux sur ta poitrine et tes mains sur tes genoux. Reproduis le mouvement 7 fois, ta respiration est lente, douce, profonde.





A chaque mouvement, observe sa fluidité, ton souffle. Demande-toi ce que tu peux faire pour que le mouvement soit plus fluide, plus doux.



7 – Etirement du bas du dos

en Jathara Parivartanasana (Torsion de la colonne)

Tends les bras de chaque côté de tes épaules. Garde tes genoux pliés, puis doucement, laisse tomber la jambe gauche, puis la jambe droite vers la gauche. Doucement, tourne ta tête dans la direction opposée et regarde la paume de ta main. Ferme les yeux. Reste ici un peu. Puis doucement, remonte la jambe du dessous, puis l'autre jambe au centre. Masse le bas de ton dos.



Puis, laisse tomber ta jambe droite vers le sol, et ta jambe gauche. Puis, tourne ta tête dans la direction opposée de tes jambes, en regardant la paume de ta main gauche. Ferme les yeux. Reste ici un peu. Remonte une jambe, puis l'autre au centre. Enserme tes genoux sur ta poitrine.



8 – Relaxation en Savasana (cadavre)

En maintenant les lombaires au sol, descends une jambe, puis l'autre. Tes mains reviennent le long de ton corps, paumes vers le ciel.



Reste ici en observant les sensations dans ton corps, ton souffle, ton mental. Observe ce qui a évolué, le chemin physique et psychique que tu as parcouru avec la pratique. Reste en conscience et en éveil. Si une pensée traverse ta tête, accueille-la, et regarde là s'en aller pour revenir à l'observation de ton corps, de ton souffle.

Quand tu es prêt, tourne d'un côté. Puis doucement, reviens t'asseoir en posture facile, mains sur le coeur. Reste là, encore un peu, les yeux fermés, avant d'aller passer une bonne nuit !



*You
are
enough*



Superbanane

est un collectif !

Et même une **constellation**. (oh comme elle y va, mais si !). A la base, il y a moi, **Andréa**. Superbanane, c'est mon idée, mon projet, je l'ai couvé, et puis il est né avec la chance que j'ai eu de revoir mon mode de vie (j'en parle ici). Très rapidement est arrivée **Charlotte**, ici sur cette photo. C'est la deuxième plume de www.superbanane.fr. Et puis, de constellations en étoiles, une autre **Charlotte**, en fait déjà très très proche, est venue nous rejoindre avec tous ses talents de photographe et de créa. De temps à autre, il y a aussi un peu de **Toscane**, d'**Aurélien**, d'**Apolline**, au fil des séquences de yoga, de photos et de nos vies. Je ne vous le dis pas assez souvent : vous êtes précieux. Merci à vous.

Andréa (Budillon)



Charlotte (Blondel)



Je ne sais pas quel symbole mettre tout en haut de mon costume de super-héroïne :

- Un vrai bisounours dopée aux graines qui a la fâcheuse tendance de voir le **verre à moitié plein**.
- **Prof de yoga** (yoga adultes, yoga famille, yoga enfant). Je donne des cours de yoga particuliers, semi-individuels, collectif dans le sud-ouest parisien. Pour rejoindre l'un de mes cours ou en réserver un c'est par ici, clic !).
- **Naturopathe Iridologue Yogathérapeute** (accent mis sur le psychosomatique). Pour me consulter, clic !
- **Entrepreneur** (identité de marque, web, contenus digitaux... Un doc avec mes références par-là).

Il paraît qu'elle aussi a des super pouvoirs :

- **Yogi** récente mais résolument accro (ashtanga saved my life)
- **Rédactrice** depuis presque toujours (tu savais qu'écrire est bon pour l'équilibre ?)
- Co-créatrice de l'agence de rédaction « **Le Sens du Poil** »
- Et co-auteure de « **Devenir un pro des mots** » (clic), un bouquin résolument pratique pour écrire dans la vie professionnelle (avec des vrais morceaux de bon sens dedans)
- Testeuse de jus verts, graines de chia et buddha bowl (mais pas adopteuse quand c'est pas bon :-))
- Parle couramment le second degré



Charlotte (Fougerousse)



Elle a gardé son âme d'enfant dans sa tête d'adulte, elle :

- Est créative et passionnée, et exerce ses talents en tant que **Directrice Artistique et Graphiste Multimédia** (hop, son book par ici, clic),
- Quand elle n'est pas derrière un objectif d'appareil photo du genre gros boîtier comme pour ce **shooting** de yoga,
- Est du genre **perfectionniste**, tout doit être bien rangé, dans le bon ordre et au bon endroit, comme quoi elle n'a pas que la tête dans les nuages,
- Est du genre à régaler tout le monde avec ses **inventions gourmandes** derrière les fourneaux.

Aurélien (Blondel)



D'aussi loin qu'il se souvienne, il a toujours aimé bouger.

- Il a touché à pas mal de **sports dont certains à un haut niveau** (tennis, foot, hand, athlétisme, vélo de route en club...)
- Il est **coach sportif / prof de yoga** (si vous cherchez un cours particulier dans le nord-ouest parisien : clic).
- Il est yogi depuis longtemps et passe rarement plus de 3 jours sans sa routine de renforcement musculaire (et de méditation).

A propos de Superbanane.fr

TU AS DES SUPER POUVOIRS, SI SI !

Et tu ne le sais sûrement pas encore. Alors je ne te parle pas d'une super vitesse, d'une super force (quoique), d'une super élasticité (heuuu re-quoique...)... (moment de réflexion suprême sourcils froncés) (sourire narquois au coin des lèvres) (Whaaaaaaat ?)

Il y a que ton corps lui, il sait déjà tout ça, les supers pouvoirs ça lui connaît, il est tout plein de ressources et il a un infini potentiel. Il crée de la matière, il est le siège d'un nombre impressionnant de réactions chimiques, il a la possibilité de se réparer tout comme un grand, et surtout, il est commandé par un ordinateur de bord vraiment dingue : TOI. Et la bonne nouvelle c'est que ton corps et toi, vous vivez au même endroit.

Et si j'ai décidé d'appeler ce blog Superbanane, c'est pour te donner le menu : comment faire connaissance avec ce superbe spécimen que tu habites (si t'es pas mal dans ton genre). SuperBanane est un peu comme un bon copain qui t'aidera à vivre plus heureux(se), décomplexé(e) et en meilleure forme. Comment te donner toutes tes chances, comment bien t'alimenter, comment mieux connaître ton potentiel, te donner tout ce dont tu as besoin (enfin d'essayer), apprendre à t'écouter, et finalement prendre conscience que ton corps et toi vous n'êtes qu'UN. On te montrera que changer ton hygiène de vie peut offrir aussi de gros moments de plaisir et de bonheur.

Pour en savoir plus sur nous (Charlotte et moi) et sur ce qui nous anime, rendez-vous en ligne : «A propos de SuperBanane» !

CRÉDITS

Contenu et graphisme ebook :
Andréa Budillon - superbanane.fr@gmail.com

Photos : Charlotte Fougerousse
charlotte.fougerousse@gmail.com



5 SÉANCES DE YOGA À GLISSER DANS TA VIE

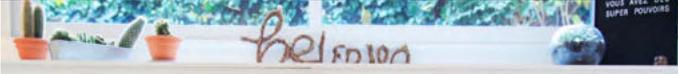
www.superbanane.fr | Andréa BUDILLON | superbanane.fr@gmail.com

Tous droits réservés | Janvier 2018

BALASANA

YOGA 100 % Fabriqué en France

Charlotte et Andréa, sont en tenue **BALASANA**,
la 1ère marque de tenues et vêtements de yoga pour femme
100% fabriqués en France et respectueuse de l'écologie.





A TRÈS VITE SUR WWW.SUPERBANANE.FR