

Séance de yoga

Colopathie fonctionnelle / Intestin irritable

Au sol



- Respirez calmement en observant le ventre se gonfler doucement à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.

ADAPTATION POSSIBLE



- Genou - poitrine pour 2-3 respirations abdominales.
- Puis, allongez l'autre jambe au sol pour 2-3 respi.
- Ne relevez pas le menton
- Mettez une cale sous la tête si besoin.



- Allongez-vous, pieds écartés de la largeur du tapis et +/- bras en croix ou mains sur le ventre.
- Inspirez puis, en expirant, emmener les genoux doucement d'un côté. Gardez le ventre serré et n'allez pas jusqu'en bas.
- Revenez au centre en inspirant.



- Inspirez en cambrant. Soufflez en rentrant le bassin et montez en demi-pont.
- inspir en haut sans bouger, expir pour redescendre.
- Faites-le 4-5 fois.
- Au fur et à mesure, montez de plus en plus haut et gardez toujours le bassin rétroversé (coccyx rentré, quitte à rester plus bas).
- Le dernier : inspirez, élevez les bras, puis expirez pour redescendre.



- Passez sur le côté et respirez 2-3 fois en sentant votre ventre se gonfler sous votre main à l'inspiration.
- Changez de côté



Adapter Son Yoga®

Balāsana - l'enfant

- Cherchez à nouveau la respiration abdominale 3 fois : le ventre vient contacter les cuisses à l'inspiration.
- Mettez vos poings dans le ventre et repliez-vous dessus, front au sol. Inspirez "dans vos poings" et soufflez, 3 fois.



C'est comme un automassage qui n'est pas toujours bien toléré, donc explorez ce qui est bon pour vous.



Dos de chat et de vache

- Passez à 4 pattes, mains avancées de 10 cm par rapport aux épaules.
- Inspirez.
- Soufflez et faites un dos rond en reculant le bassin.
- Revenez dos plat en inspirant.
- Soufflez et, cette fois, faites un dos creux en pliant les coudes et reculant le bassin.
- Inspirez au centre, dans la position à 4 pattes.
- expirez vers un dos rond à nouveau, et ainsi de suite.
- Répétez 3 à 4 fois.

Respiration en déclive

- Prenez appui sur les coudes.
- Faites des respirations abdominales.
- À l'inspiration, le ventre descend vers le tapis.
- À l'expiration, le nombril se colle à la colonne.



N'arrondissez pas le dos. Seul le ventre bouge.



Le chevalier servant ou la fente basse

- Rentrez le coccyx
- Inspirez en levant les bras.
- Soufflez en descendant les bras en "cactus"
- Inspirez en levant les bras et soufflez en les gardant levés.
- Changez de côté (passage par le 4 pattes ou chien la tête en bas)
- Respiration Ujjayi possible



Variations en Torsions

- Respectez-vous dans les torsions !
- Inspirez en levant le bras opposé à la jambe avant.
- En soufflant, tournez-vous vers la jambe avant. Vous pouvez mettre une main sur le sacrum.
- 3 respirations.
- Une variation simple si vous êtes en posture de chevalier servant consiste à joindre les mains devant le genou, puis à ouvrir sur le côté, et mettre la main sur le sacrum.



[Cliquez-ici pour accéder à la vidéo de pratique](#)

Adapter Son Yoga®

Pranayama

Autograndissement



- Assis ou à genoux DOS DROIT. Chaque étape peut prendre plusieurs semaines
- étape 1 Inspiration NASALE.
- étape 2 : périnée + expiration
- étape 3 : périnée+ expiration + grandissement (APOR de Gasquet)
- Retrouvez [toutes les consignes détaillées ici.](#)

Souffle du Forgeron

- Rentrez le nombril de façon coordonnée avec votre expiration.
- Vérifiez que l'air sort par votre nez avec votre main.
- 5 à 20 répétitions douces, avec des pauses, sans aucune gêne ressentie.



Uddiyana Bandha



- Stomach Vacuum - Fausse Inspi thoracique - hypopressif
- Inspirez et expirez plus longuement que l'inspiration
- Maintenez-vous en apnée (si besoin, pincez-vous le nez et gardez la bouche fermée).
- Faites comme si vous inspiriez tout en maintenant l'apnée.
- Si possible, penchez-vous en avant et élevez les bras.