

Une Pause Yin Yoga / Blocs

• 60 minutes



Cette séquence invite le système nerveux à se sentir en sécurité pour relâcher.

Les blocs soutiennent chaque posture, permettant au corps de cesser de se contracter. Quand l'effort diminue, le parasympathique peut enfin s'activer.

Les formes tenues apaisent longtemps la musculature, nourrissent les tissus conjonctifs et créent un terrain propice à la régulation intérieure.

Le yin ne cherche pas la profondeur, mais la durée, la sécurité et la présence.

Chaque pose est effectuée 3 à 5 minutes.



1. Chiot avec blocs sous les mains

****Chiot avec blocs sous les mains : ****

Ouvre en douceur le haut du dos et les épaules tout en impliquant la pression sur les poignets. Favorise une relaxation profonde du cœur et du système nerveux.



2. Fente basse avec blocs sous les mains

****Fente basse avec blocs sous les mains : ****

Allège la pression sur les hanches et le bas du dos, tout en offrant une ouverture douce du psoas. Permet de rester plus longtemps dans la posture sans tension inutile. À pratiquer des deux côtés.



3. Demi-grand écart

****Demi-grand écart avec blocs sous les mains : ****

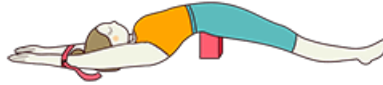
Offre un étirement doux et accessible des ischio-jambiers tout en protégeant le bas du dos. Les blocs permettent de garder la colonne longue et la posture stable, sans tirer. À pratiquer des deux côtés.



4. L'enfant, bras le long du corps, blocs

****Posture de l'enfant, bras le long du corps, blocs sous les mains : ****

Apaise profondément le dos et le système nerveux en offrant un soutien stable. Les blocs sous les mains relâchent les épaules et permettent au corps de s'abandonner sans effort.



5. Pont soutenu avec bloc sous le bassin

****Demi-pont avec bloc sous le bassin, soutiens-gorge au-dessus de la tête : ****

Décompressez en douceur le bas du dos et ouvre l'avant du corps. Le bloc stabilise le bassin tandis que les bras levés maintiennent une respiration ample et un relâchement profond du système nerveux.



6. Viparita Karani avec bloc

****Viparita Karani avec bloc sous le sacrum : ****

Soulage le bas du dos et favorise le retour veineux. Le bloc stabilise le bassin, permettant une inversion qui apaise le système nerveux et relâche doucement tout le corps.



7. Poisson avec support

****Poisson avec support (2 blocs : tête + omoplates) : ****

Ouvre le cœur et la cage thoracique tout en soutenant pleinement la nuque et le haut du dos. Favoriser une respiration ample et une relaxation profonde sans sollicitation musculaire.



8. Savasana avec bolster

****Savasana avec bolster ou couverture sous les genoux : ****

Déchargez le bas du dos et relâchez les hanches, permettant au corps de s'abandonner complètement. Le soutien sous les genoux favorise une détente profonde du système nerveux.