



Séance lente et restaurative conçue pour relâcher les hanches sollicitées par le taux de participation, détendre les mollets et les pieds après le travail en pointes, apaiser le bas du dos et libérer la cage thoracique.

L'objectif est de calmer le système nerveux, d'allonger les tissus en douceur et de favoriser une récupération profonde après un cours ou une répétition.

Durée : 20–25 minutes.

Cette séance a été pensée pour répondre aux besoins spécifiques des danseuses classiques, mais elle reste parfaitement adaptée à toute personne souhaitant relâcher les hanches, détendre les pieds et apaiser le dos dans une ambiance lente et restaurative.



**1. Variante de la posture de repos constructif : genoux joints, pieds écartés** Variante de Savasana : jambes fléchies, genoux joints, pieds écartés

Introduction à la pratique pour se recentrer. Introduire la conscience de la respiration. Respiration régulière. 2-3 minutes.

Allongée sur le dos, pieds de la largeur du tapis, les genoux se touchent.

→ Décompressez la colonne et calmez immédiatement le système nerveux.



**2. La pose du bébé heureux**  
Ananda Balasana

→ Relâchez en profondeur les hanches, le bas du dos et les adducteurs.



**3. Sangle pour la posture du gros orteil allongé, une jambe fléchie**

Supta Padangusthasana, une jambe pliée avec des sangles  
→ Allonge les ischios, étend les mollets et libère l'arrière des jambes.  
À réaliser des deux côtés.



#### 4. La posture du pigeon inversé

Sucirandhrasana

→ Délasse le piriforme et les fessiers, essentiels pour soulager le taux de participation.



#### 5. Posture du pigeon, flexion avant, coussin

Sac de repos

Kapotrasana II

→ Ouvre la hanche en douceur et relâche les tensions profondes du psoas.



#### 6. La posture du sphinx avec un traversin sous la poitrine

Bhujangasana avec un coussin sous la poitrine

→ Décongestionne le bas du dos et ouvre la cage thoracique sans compression.



#### 7. Posture de torsion vertébrale en position couchée sur le dos II

Supta Matsyendrasana II

→ Détend la colonne, masse les organes et apaise le système nerveux.



#### 8. Squat sur les orteils

Variation de Vajrasana sur les orteils

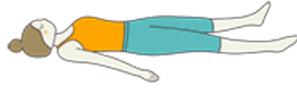
→ Libère les plantes de pieds et les orteils sursollicités en pointes ou relevés.



#### 9. Posture jambes allongées surélevées avec traversin

Viparita Karani Bolster

→ Favorise le retour veineux, étend profondément les jambes et apaise le système nerveux.



## 10. La pose du cadavre

Shavasana

→ Intégrer la récupération,  
relâcher les tensions résiduelles  
et stabiliser le système nerveux.



Juliette et Luigi  
cielmonyoga.fr  
Strasbourg, France 