

ॐ Séance de Yoga : Endométriose, Menstruations ॐ



Soulager les douleurs pendant les périodes aiguës consiste en une invitation au **relâchement de la zone du bas ventre**, par la respiration et les postures en conscience.

Là où il y a douleur, il y a souvent ambivalence du lien au corps : volonté que la douleur cesse, et conscience qu'il faut apporter du soin. L'important est de prendre le temps de renouer avec cette partie du corps et inviter un apaisement par le dialogue doux et nourricier. La **conscience du souffle** est capitale dans cette démarche, ainsi que le **repos**.

** Évitez : les postures qui mobilisent les abdominaux, postures debout répétées qui fatiguent, équilibres sur les bras, inversions, techniques respiratoires engageant le ventre **

> Privilégiez :

Ouverture des hanches, flexions avant, mouvements du dos, temps de repos.

- Toujours maintenir de la place pour l'utérus, ventre long
- Adaptez la durée des exercices selon votre ressenti et aménagez toujours pour que la respiration soit ample et douce.
- Favoriser Apana Vayu (le souffle qui sort) en allongeant les expires et en visualisant l'énergie sortir par le fond du bassin.
- Puiser l'énergie de la Terre en inspirant depuis le sol vers Muladhara et Svadhistana Chakra (chakras racine et sacré situés dans le plancher pelvien et le bas ventre).

Suggestion Huiles Essentielles, au choix >

Petit grain bigarade (anti stress), Lavande (relaxant), Orange douce (énergisant)

> **Construisez vous même votre séquence selon votre ressenti et votre temps, ou suivez toute la séquence suggérée ici (1h30+)**

Les couleurs regroupent les postures qui vont "ensemble". Il est bon pour votre autonomie de comprendre les effets des postures par votre ressenti.









Il s'agit de vous installer dans les postures, d'y "entrer" plutôt que de les "faire".

Prenez votre temps, soyez rigoureuse et douce, et






restez en lien avec votre corps (le vôtre, pas celui de vos rêves :) un souffle après l'autre


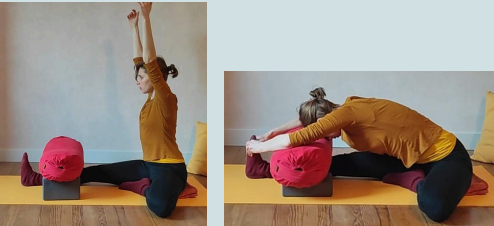


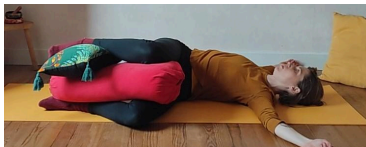
Bonne pratique !

Note : les indications font sens aux élèves qui pratiquent déjà le Yoga. Si vous êtes débutants, tournez vous vers un.e professeur.e qualifié pour vous initier

Posture / Exercice	Indications	Commentaires
<p>Arrivée sur le tapis</p> 	<p>Mains sur ventre et/ou poitrine Respiration naturelle sans contrôle Prise de conscience et accueil de l'état général physique, psychique et émotionnel Relâchement des organes des sens et des diaphragmes</p>	<p>Laisser un OUI s'installer, peu importe l'état interne. Accueil inconditionnel.</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>
<p>Respirations en 3 temps</p> 	<p>Respiration consciente Remplir et vider les 3 compartiments des poumons (de bas en haut à l'INSp, de haut en bas à l'Expr) Allonger les EXPr</p>	<p>Faire une pause entre chaque cycle pour relâcher le système nerveux Relâcher yeux, mâchoires, gorge Éviter de renifler l'air, laisser les narines se dilater</p> <p>x 2 à 5 minutes</p>
<p>Horloge de Feldenkrais</p>  	<p>Imaginez une horloge dans le fond du bassin Parcourir les axes verticaux (12/6) et horizontaux (3/9), puis bougez sur chaque chiffre en faisant une pause Dans le sens des aiguilles d'une montre</p>	<p>Le bassin ne se soulève pas du sol Conscience de "l'antre" profonde du bassin : ligaments, sphincters Se laisser aller, prendre plaisir à réaliser l'exercice. LENT.</p> <p>x 5 minutes</p>
<p>Genou vers poitrine</p>  	<p>Amener un genou vers la poitrine et respirer doucement Relâcher les ligaments du bassin</p> <p>puis ouvrez la hanche à l'extérieur du tronc. Tirer le pied ou cheville vers le bas.</p> <p>Bien respirer. Nourrissez la hanche.</p> <p>Des 2 côtés</p>	<p>Selon énergie, tendre l'autre jambe au sol ou la relâcher (voire plier la jambe)</p> <p>x 5 respirations/côté</p>
<p>Bébé Heureux : Ananda Balasana</p>  	<p>Jambes fléchies de chaque côté du tronc. Genoux en direction du sol Mains qui tirent vers le bas, pieds qui poussent vers le haut. Relâchement du bas du dos</p> <p><u>OU</u> simplement poser les mains sur les chevilles, les tirer vers le bas</p>	<p>Les épaules restent au sol Attraper les chevilles plutôt que les pieds si besoin</p> <p>Option : effectuer un léger balancier</p> <p>x 5 à 10 respi</p>

<p>Etirement des jambes : Supta Padangusthasana</p> 	<p>Sangle sur pied, jambe dans l'axe d'abord, tenir avec les deux mains</p> <p>Puis, tenir les deux bords de sangle avec une main et ouvrir la jambe sur le côté</p> <p>Des 2 côtés</p>	<p>Dans l'axe, créez un courant ascendant dans la jambe jusqu'au talon</p> <p>A l'ouverture, résistez l'extérieur de jambe vers l'intérieur</p> <p>Rentrer la tête de fémur dans le bassin</p> <p>x 5 à 10 respi</p>
<p>Chat/Vache : Marjariasana, Bitilasana</p> 	<p>Plantez bien vos bras, sacrum vers l'arrière. Hanches en arrière des genoux (++)</p> <p>Alterner dos rond et dos creux</p> <p>Allongement de l'espace entre les vertèbres</p> <p>Calez vous sur votre souffle</p>	<p>Envoyer le souffle là où le corps réclame</p> <p>Allez jusqu'au bout du mouvement</p> <p>x 5 à 10 respi</p>
<p>Chien tête en bas : Adho Mukha Svanasana</p> 	<p>Placez vos mains et vos bras (depuis le 4 pattes). Pousser sur les mains pour envoyer les fesses vers le haut et l'arrière.</p> <p>Aligner le dos. Eloignez les aisselles du sacrum en deux directions opposés.</p> <p>Tendez les jambes en poussant le devant de cuisse dans l'arrière de cuisse. Aines roulées vers l'intérieur. Talons qui descendent.</p> <p><u>Option avec support</u> : front posé. attrapez et froissez les bord du tapis (plus facile sur les épaules)</p>	<p>Respiration ample, large, par le dos. Nourrir les reins.</p> <p>Très puissant dans les jambes.</p> <p>x 3 à 10 respi</p>
<p>Pince debout : Uttanasana</p> 	<p>Jambes tendues ou légèrement fléchies (mais fesses qui montent)</p> <p>Créer une <u>puissante direction montante dans les jambes</u>, depuis l'appui des talons</p> <p>Ventre relâché</p> <p>Colonne vertébrale allongée</p> <p>Relâchez le haut du corps</p>	<p>Poser des briques sous les mains si elles ne touchent pas le sol</p> <p>Maintenir la posture assez longtemps. "sortez de la lutte", laissez votre ventre s'adoucir</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>
<p>Enfant : Bidalasana</p> 	<p>Avancer les bras, reculer les fesses</p> <p>Relâcher le ventre</p> <p>Respiration douce et profonde</p> <p><u>Version avec support ++</u> : soutenir le ventre complètement depuis sa base. surélever la tête. croiser les bras sur 2 briques.</p>	<p>Respirez à l'avant de la colonne vertébrale</p> <p>Nourrissez les reins, le coeur</p> <p>Avec support, laissez vous aller complètement</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>

<p>Tête de vache : Gomukhasana</p> 	<p>Genou l'un au dessus de l'autre Peser les bords externes des hanches vers le sol. Respirez doucement.</p> <p>Au bout d'un moment, lever les bras, allongez les flans, puis flexion avant sur une EXPr. Fixer les poignets. Respirez sous les aisselles, largeur thoracique.</p> <p>Option : monter les bras, fléchir un bras, ouvrir l'autre, et attraper les mains (ou le t shirt/sangle), puis flexion</p>	<p>Option : ne faites pas les bras si vous êtes fatiguée.</p> <p>Mettre un support sous les deux fesses au besoin (le bassin doit être d'aplomb)</p> <p>Toujours garder la colonne d'air disponible. > La posture au service des organes et des poumons</p>
<p>Berceau : Hindolasana</p> 	<p>Jambe contre ventre, tenir cheville ou coude au genou. Tirer la jambe vers soi, l'autre est passive Mouvements de bercement doux, puis en circulaire</p> <p>Des 2 côtés</p>	<p>Gardez le dos droit Respirez doucement</p> <p>"Huilez" les hanches et relâcher le ventre</p>
<p>Papillon : Baddha Konasana</p> 	<p>Plantes de pieds jointes, qui se repoussent Respirez dans la longueur des cuisses, les inviter à descendre vers le sol sur l'EXPr, puis se pencher en avant, ventre long et doux Puissez l'énergie dans la terre par le périnée</p> <p>EXPr descendre vers l'avant, appuyer les coudes contre cuisses. Puis étendre bras devant.</p> <p>Élargissez la colonne respiratoire. Fesses vers l'arrière</p>	<p>Surélever le bassin avec un coussin si le bas du dos est voûté (aucune gêne dans le ventre ne doit être sentie)</p> <p>x 5 à 10 respi</p>
<p>Torsion assise : Ardha Matsyendrasana</p> 	<p>Poussez sur les ischions, la force vient du sol Autograndissement à l'INSp, Torsion à l'EXPr</p> <p>Créer de l'espace dans toute la colonne respiratoire et en largeur : la main devant tire, la main derrière pousse</p>	<p>Deux fesses au même niveau (mettre un support si besoin)</p> <p><u>"Remplir" les reins + VENTRE DOUX</u></p> <p>x 5 à 10 respi</p>
<p>Upavistha Konasana + en torsion</p> 	<p>Ouvrir les jambes le plus large possible Pousser dans les talons et dans le sol Devant de jambe qui pousse dans l'arrière de jambe intensément Redresser le tronc. Respirez ample.</p>	<p>Surélever les fesses à la hauteur adéquat (pas de tassement du ventre)</p> <p>Possibilité de mettre un traversin et une chaise pour se reposer</p>

	<p>Puis tourner le tronc face à la jambe droite, à l'aide des bras étirer le bras gauche et plongez vers le pied gauche à l'EXPr. attrapez orteil.</p> <p>Option : amenez le bras au dessus de la tête en direction du pied ET/OU, faites passer le bras droit derrière le dos et attrapez l'intérieur de cuisse</p>	<p>Puiser l'énergie de la Terre par le périnée à l'INSp, laisser décharger le trop plein à l'EXPr</p> <p>Au choix, 2 jambes tendues ou une jambe peut être repliée, talon au périnée</p> <p><u>Puisez l'énergie dans la terre par le périnée</u></p>
<p>Demi pince assise : Janu sirsasana</p> 	<p>Talon replié vers le périnée. Autre jambe tendue.</p> <p>Activer puissamment la jambe tendue. Créer des directions claires dans la posture (je ne les décrit pas toutes ici, à travailler avec un professeur.e)</p> <p>Respiration ample.</p>	<p>Surélever les fesses à la hauteur adéquat (pas de tassement du ventre)</p> <p>Toujours allongez le tronc. Allez vers l'avant, pas vers les bas</p> <p>Restez assez longtemps</p>
<p>Pince assise : Paschimottanasana</p> 	<p>2 Jambes tendues (ou fléchies si peu de souplesse) INSp étirer les bras vers le ciel en poussant sur les ischions EXPr allonger le ventre et les bras vers l'avant Attraper chevilles ou pieds. Installez vous. Jambes solides, cuisses roulées vers l'intérieur <u>Support ++</u> : 2 briques et un traversin. Objectif : poser la tête.</p>	<p>Surélever les fesses à la hauteur adéquat (pas de tassement du ventre)</p> <p><u>Puisez l'énergie de la Terre</u> par le périnée à l'INSp, laisser décharger le trop plein à l'EXPr</p> <p>AMÉNAGEZ en fonction de votre souplesse (sangle, plus de briques,...)</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>
<p>Demi pont : Setu Bandha Sarvangasana</p> 	<p>Monter le bassin à la puissance des jambes et talons Sacrum projeté vers les genoux Relâcher le ventre, diaphragme, gorge</p> <p>Descente à l'EXPr en tirant bas du dos vers les talons</p>	<p>Respirez doucement, laissez s'ouvrir le tronc</p> <p>Option : emmenez les bras vers l'arrière et imaginez être accroché à une barre pour redescendre</p> <p>Autant de temps que ça vous fait du bien (au moins 3 fois)</p>
<p>Torsion au sol : Supta Parivartanasana</p> 	<p>1 brique entre les jambes Ouvrez les bras en croix Déplacer le bassin à gauche du tapis, soulever un pied après l'autre, poser les supports, laisser aller les genoux vers la droite <u>sur l'EXPr</u></p>	<p>Espace indispensable entre les jambes. Surélever le pied pour rotation interne cuisse. Sentez l'ouverture de la poitrine. Relâchez ventre et bas du dos.</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>

<p>Repos en... Option 1 : Supta Baddha Konasana</p> 	<p>Sangle au sacrum et chevilles S'allonger doucement sur le coussin en élargissant le dos</p> <p>Option : étirer les bras vers l'arrière (bras toniques), ou attrapez les coudes</p>	<p>Soutenir la tête avec la hauteur adéquat <u>Bien basculer le bassin pour protéger les lombaires</u> Soutenir les têtes de fémur avec des briques</p> <p>Rester autant de temps qu'agréable</p> <p>> Mettre un timer : 3 à 10 minutes</p>
<p>Et/Ou Repos en... Option 2 : (préparation) Sur ventre, ramène pied contre fesse</p> 	<p>Préparation sur ventre : Pousser l'aine dans le sol Descendre progressivement le talon vers la fesse</p> <p>Des 2 côtés</p>	<p>Reste du corps relâché</p> <p>x 5 respi/côté x 2 séries</p>
<p>option 2 (avancé) : Supta Virasana</p> 	<p>S'asseoir en virasana (apprentissage avec un professeur nécessaire : roulez mollets, cuisses, peaux genoux) Descendre en aplatissant le dos sur une EXPr Basculer le bassin à fond</p> <p>Option : Attraper les coudes ou poignets au delà de la tête</p>	<p>Couverture qui surélève la tête</p> <p>Ne lâchez pas complètement le tonus dans les aines, elles projettent vers le plafond</p> <p>Rester autant de temps qu'agréable</p> <p>x 1 à 3 minutes</p>
<p>Jambes au mur : Viparita Karani (aménagée sans inversion)</p> 	<p>Couverture sous fesses Fesses au mur Jambes contre mur relâchées</p> <p>support : couverture sous fesses. option traversin ou poids sur pieds.</p> <p>Possible aussi de simplement croiser les jambes au mur</p> <p>Relâcher le ventre, diaphragme, gorge</p>	<p>Petit coussin sur les yeux (si agitation mentale) Bandage serré autour de la tête (si migraine)</p> <p>S'installer dans une détente profonde</p> <p>x 3 à 5 minutes</p>
<p>Relaxation allongée : Savasana</p> 	<p>installation en symétrie Bassin basculé, nuque allongée Paumes de mains vers le ciel Pieds à largeur de tapis</p>	<p><u>Traversin sous genoux pour soulager le bas du dos</u></p> <p>Coussin sur les yeux et couverture Bouillotte sur ventre si douleurs</p> <p>> Mettre un timer : 5 mins</p>
<p>Assise en Méditation et Mudra</p> 	<p>Temps d'intégration. Tous ou au choix :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Padma Mudra : Mains ouvertes pour recevoir l'énergie universelle du cœur. 2. Main sur coeur et ventre en connexion à ses ressentis 3. Mains en prière en gratitude <p>RECEVOIR. ÉCOUTER. REMERCIER.</p>	<p>Si ça vous parle...</p> <p>Honorer la nature cyclique de la femme, laisser aller l'ancien pour accueillir le nouveau Respecter ce que le corps demande, c'est l'occasion d'entrer dans une relation d'amour avec soi</p>

