

Séance sur les troubles de l'équilibre et les vertiges

Objectifs :

Mise en relation de l'ensemble : œil, oreille interne, nuque et plantes de pied (proprioception)

Renforcement des membres inférieurs

Libération des blocages de l'oreille interne

Libération des tensions cervicales

Savasana

Prise de conscience du souffle, puis prise de conscience du lâcher prise.

Prenez conscience du lâcher prise, de l'abandon sur le sol, tout le corps s'étale sur le sol, vous pouvez vous laissez aller complètement à l'abandon, vous êtes dans la posture qui vous permet de détendre tous vos muscles, aucun n'est utile au maintien de la posture. Détendez-vous complètement.

Relaxation différentielle

Inspirez, contractez vos mains, fermez vos poings, contractez tous vos bras. Puis expirez en vous relâchant complètement, trouvez votre centre, vous êtes dans votre équilibre.

puis inspirez à nouveau, retenez le souffle, et contractez vos mains, vos bras vos pieds, tirez vos orteils vers vous, poussez avec les talons, étirez tout votre corps.

Expirez en vous relâchant totalement.

Inspirez mais cette fois ci, contractez tout votre corps en prenant appui sur les épaules, les talons. Tout votre corps comme si vous pouviez soulever le bassin et n'être plus qu'un arc tendu entre le crâne et les talons.

Asseyez-vous

Installez vous confortablement, posez vos mains à plat sur les genoux, inspirez basculez votre bassin en antéversion, expirez en basculant le bassin en rétroversion.

Inspirez, expirez en basculant sur le sacrum.

Recherchez votre équilibre.

Poussez bien avec les ischions sur le sol, poussez bien avec le sommet du crâne vers le plafond.

Assis, recherche d'équilibre, imaginer le sommet du crâne, basculer en avant pour être légèrement déséquilibré, basculer en arrière pour être légèrement déséquilibré et se placer dans son centre. Bien calé, pousser bien pour être ici et maintenant pour être présent dans votre centre.

Puis décrivez un cercle avec le sommet du crâne en tournant autour de votre axe.

Puis installez-vous dans votre axe, qui part du sacrum jusqu'au sommet du crâne.

Yoga Mudra

Inspirez et expirez en vous penchant en avant, relâchez bien parfaitement bien la nuque, vous êtes penché en avant, prenez conscience de la détente de votre nuque et de l'appui sur vos chevilles, prenez conscience de l'appui sur les chevilles.

Inspirez en vous redressant.

Reprenez conscience de votre équilibre. Dynamique 2 en changeant de position de pied.

Puis statique

Allongez les jambes,

Inspirez en tirant les orteils vers vous, expirez en décrivant un cercle vers l'extérieur et inspirez en revenant par l'intérieur. Dans un sens puis dans l'autre.

Vajrasana (foudre)

Assis sur les talons, inspirez en vous mettant à genoux redressé et expirez en rentrant les orteils et en tendant les bras devant vous et en inclinant le corps en arrière.

Inspirez en revenant les bras en croix, expirez en vous asseyant sur les talons, le front au sol, les bras en arrière.

Inspirez en vous mettant à nouveau à genou, les bras en croix, (on recommence).

Assis sur les talons, orteils rentrés, tendre la jambe sur le côté les mains jointes devant la poitrine.

Changer de côté, dynamique de chaque côté deux fois.

A nouveau, assis sur les talons.

Les bras à l'aplomb, maintenir l'équilibre avec les mains.

Soulever les genoux, l'un après l'autre. A l'inspiration. Puis les 2 en même temps (quand même ! 😊).

Savasana

Assis jambes croisées

Poings fermés, les poignets sur les genoux. Inspirez, expirez en tournant les épaules à gauche. Inspirez en revenant puis expirez en tournant à droite.

Comme un T, les épaules se tournent d'un côté puis de l'autre.

Mouvement oculaires

Sans le mouvement de la tête : mouvement des yeux.

Avec le mouvement de la tête du même côté. En dynamique deux fois de chaque côté. Tourner les yeux à gauche, en tournant la tête à gauche, puis de l'autre côté.

Avec le mouvement de la tête, en inversant de l'autre côté. (Controlatéral)

Puis inspirez en **levant le menton** vers le plafond, expirez en posant le menton vers le sternum. Deux fois.

Puis **yoga mudra**. Détente de la nuque

Inclinaison latérale de la nuque, droite gauche.

Vajrasana

Rotation complète de nuque accompagnée du mouvement oculaire

Foudre légère en **levant les fessiers** des talons. Deux trois fois. (Mains sur les genoux ou en Shiva mudra).

Debout,

Imaginer l'existence de racines dans le sol.

Recherche d'équilibre yeux fermés, en rond ; orteils, pied gauche, talons, pied droit, orteils et en sens inverse.

Arbre progressif pour la recherche d'équilibre

Equilibre sur une plante de pied et orteils et dynamique en levant le genou puis autre côté ;

Arbre avec pied sur autre pied.

Faire comme arbre normal puis glisser le pied sur le dos de l'autre pied. S x2

Mouvements préliminaires 1 et 2

(voir poly)

Spirale dynamique. (En fluidité). S'enrouler en « jetant » la tête sur le côté en lâcher prise. « Provoqué »

Inspirez bras en croix, expirer en tournant les épaules vers la droite. Inspirez en revenant de face, expirez en tournant vers la gauche, inspirez en revenant de face, expirez en se tournant à droite et le talon du pied gauche se lève, inspirez en revenant de face, expirez en se tournant à gauche, le talon du pied droit se lève, inspirez en revenant de face, expirez en tournant à droite, la main gauche vers l'épaule droite, le bras droit en arrière du dos, souple, inspirez en revenant de face, expirez avec souplesse de l'autre côté, puis inspire de face, expirez à droite, inspire de face, expirez à gauche. Bien détendu, en spirale...

Inspirez en levant les bras en **croix de saint André**, expirez en tendant les bras devant vous et en descendant accroupi le plus bas possible sans soulever les talons, inspirez en vous redressant... Dx2 puis statique.

Arbre avec tête qui tourne.

Position de l'arbre de base et tourner la tête de l'autre côté. Tranquillement et revenir de face.

Changer de côté

Arbre avec les yeux fermés.

D'abord d'un côté puis ouvrir les yeux, puis enchaîner les deux côtés sans ouvrir les yeux.

Fermer les yeux, mains Shiva mudra. Appui sur le pied gauche, soulever le talon, en gardant l'appui sur les orteils, puis une fois l'équilibre obtenu, soulever d'un ou deux millimètres les orteils, en respirant naturellement et si besoin, reposer les orteils sans ouvrir les yeux et lever à nouveau les orteils.

Appui sur les deux pieds, tourner la tête à gauche puis à droite, les yeux dans le même sens puis en sens inverse.

Pince debout

Bateau

Charrue ou ½ pont

Savasana

Insister sur l'étalement, le volume qui s'ouvre qui se dilate.
Basculer la tête à droite puis à gauche doucement.

Assis :

Assis en yoga mudra :

Inspirez, puis retenir le souffle, secouer la tête en sentant complètement le visage se lâcher. Puis expirer.

Concentration sur l'axe vertical, se pencher juste un peu en avant pour sentir les contractions postérieur, puis en arrière pour sentir les contractions antérieures, puis bien s'installer dans son axe vertical.

Ici et maintenant dans l'instant présent, dans son axe vertical.

Bien présent