

Galavāsana

LA SÉANCE



Entre puissance et légèreté
Entre ancrage et envol



Approche anatomique

Galavāsana est une posture d'équilibre sur les bras, qui mobilise intensément la ceinture scapulaire et le centre du corps, tout en demandant une grande mobilité des hanches et une stabilité fine. Elle nécessite un équilibre subtil entre engagement musculaire, légèreté et relâchement.

Ce qui doit s'engager

- La ceinture scapulaire et les bras, qui portent le poids du corps.
- Les triceps, les épaules (deltoïdes antérieurs) et les muscles stabilisateurs des omoplates (dentelé antérieur, trapèzes) s'activent pour créer une base stable et sécurisée.
- Les abdominaux profonds, notamment le transverse, s'engagent pour soutenir le bassin et éviter l'effondrement dans les lombaires.
- Les fléchisseurs de hanche participent au maintien des jambes élevées, tandis que les adducteurs aident à la stabilisation et à la cohésion du mouvement.

Ce qui doit s'étirer

- La posture demande une ouverture marquée des hanches, en particulier une flexion profonde et une rotation externe d'une hanche, combinée à une extension de l'autre jambe.
- Les ischio-jambiers de la jambe tendue s'étirent intensément, tout comme les fessiers et les muscles profonds de la hanche pour la jambe pliée.
- Les poignets sont également étirés par la mise en charge prolongée, ce qui nécessite une préparation progressive et une bonne répartition du poids dans les mains.

Ce qui doit se relâcher

- Pour que *galavāsana* reste fluide et respirable, il est essentiel de relâcher les tensions inutiles, notamment dans la nuque, la mâchoire et le visage.
- Un excès de crispation dans les épaules ou les hanches peut freiner l'équilibre et la stabilité. Trouver l'équilibre entre engagement et relâchement est ici fondamental.

Points d'attention

- * Répartir le poids de manière homogène dans les mains pour protéger les poignets.
- * Maintenir l'engagement du centre pour éviter l'effondrement du bassin
- * Ne pas forcer l'ouverture des hanches : la posture se construit progressivement
- * Sortir de la posture avec contrôle, en respectant la fatigue des bras et des épaules

Galavāsana

La séance en images

Assise & échauffement



1.Assise



2.Thérapie du poignet



3.Antépulsion/répulsion des omoplates



4.Cercles mains aux épaules



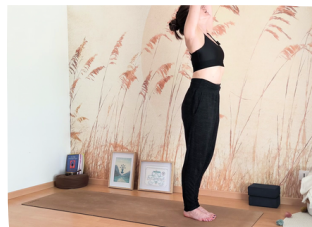
5.CTEB jambes pliées en alternance



5.Allers-retours CTEB/Planche haute (sur les pieds ou sur les genoux)



Salutations A



1.INS



2.EXP



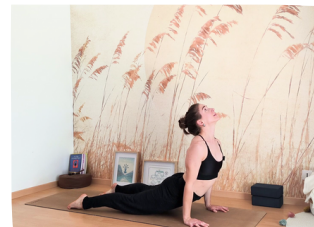
3.INS



3.INS



4.EXP



5.INS



6.Rester 5 respirations



7.INS



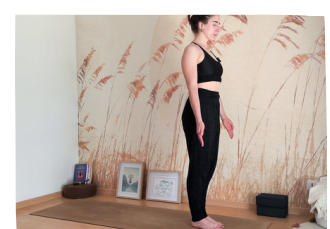
7.INS



8.EXP



9.INS



10.EXP

Exploration (suite)



6. Depuis *mukta hasta śīrṣāsana A*, placer la cheville au-dessus de la jambe opposée, plier cette jambe et placer le genou le plus proche possible de l'aisselle, et essayer de commencer à tendre la jambe opposée vers l'arrière, puis tenter de repousser fortement dans le sol pour relever la tête, tout en profitant du poids de la jambe à l'arrière puis créer un mouvement de bascule afin de rendre la transition plus légère



7. Puis réaliser le chemin inverse en redéposant la tête au sol le plus doucement possible



8. Debout, placer la cheville au-dessus du genou opposé, puis pivoter le buste par-dessus, de façon à ce que le pied se retrouve en appui contre le haut du bras, et la jambe qui était tendue se plie pour prendre appui sur les coudes, mains au sol. Puis plier les bras pour essayer de décrocher le pied du sol en basculant le poids du corps vers l'avant pour alléger les jambes. Enfin, tendre la jambe du dessous sur le côté si possible.

La détente



1. *Supta baddha koṇāsana* avec bolster ou briques sous le dos



2. Grands cercles avec mains sur les genoux pour masser à la fois les hanches et le bas du dos



3. *Śavāsana*



Cette séance s'inscrit dans une approche du yoga que je cultive et transmets depuis de nombreuses années : une pratique vivante, évolutive, qui s'adapte aux corps plutôt que de leur imposer une forme.

Pratiquante assidue d'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis plus de treize ans, et formée chez Yoga Moksa (300h), j'ai à cœur de proposer une pédagogie fondée sur l'observation fine du mouvement, l'expérimentation et l'écoute des besoins uniques de chaque corps. Le travail postural s'y accompagne naturellement d'exercices de respiration, de renforcement, de mobilité et de souplesse, afin de soutenir une progression durable, la récupération et la prévention des blessures.

Formée en yoga thérapie (220h - Green Yoga), cette approche me permet d'accompagner aussi bien des pratiquant·es de yoga que des sportif·ves, dans une logique de discernement, de respect du rythme individuel et de longévité dans la pratique. Je t'invite à explorer cette séance comme un espace de recherche plutôt que de performance. À observer, ressentir, ajuster. À laisser la pratique évoluer avec toi, au fil du temps, des saisons et des besoins du moment.



Si cette séance t'a plu,
parle du programme autour
de toi pour m'aider à faire
connaître mon travail :)



Gladys