

L'exercice est délicat !

Tenter de vous amener à l'état de yoga autrement que par l'expérience de la séance, est un nouvel exercice pour moi. Partager la présence dans un espace-temps différent, est un challenge qu'il nous faut tenter ensemble !

Je choisis donc d'écrire une séance, de l'illustrer de quelques photos pour laisser votre souffle rythmer la pratique. Je vous invite à suivre la cadence de votre respiration. L'expérience durera ce qu'elle durera... Expérimentez la séance une première fois, explorez sa répétition si besoin. Surtout, sentez-vous libre... Toutes les postures, vous les avez déjà vécues en cours, vous pouvez donc faire confiance à la mémoire du corps. Laissez-vous porter.

Il ne vous reste plus qu'à trouver un endroit au calme, à y dérouler votre tapis...

Bonne séance à toutes et à tous,

Pierre-Yves

## Petite pratique, petite routine...



Pour arriver sur le tapis, s'allonger dans la posture de shavasana. Prendre un temps de rien, accueillir les sensations. Observer le souffle. Observer l'humeur du jour. Revenir à soi pour, peu à peu se rendre disponible à la pratique.



En conscience, plier les genoux et rapprocher les pieds du corps, largeur du bassin. Ramener les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers la terre. Inspirer dans la posture puis à l'expire, pousser dans les talons et les bras pour monter le bassin...



Posture de la table à 2 pieds. Allonger la ligne genoux/bassin/épaules. Tracter le corps par les pieds. Desserrer les fessiers pour allonger la zone des lombaires, le bas du dos. Puis dérouler la colonne vertébrale pour déposer le dos sur la terre. Terminer par le bassin et garder les genoux pliés vers le ciel. Sentir le dos dans sa longueur et dans sa largeur.

Vivre la posture de la table à deux pieds plusieurs fois. S'autoriser des descentes sur une expire, ou au contraire ralentir celle-ci sur plusieurs respirations.

A nouveau, plier les genoux vers le ciel.



A l'inspire, ramener le genou droit vers la poitrine (avec les doigts enlacés sur le genou).



A l'expire, allonger la jambe gauche par une poussée du talon vers l'avant du tapis et enrouler votre tête. A la fin de l'expire, rester poumon vide. Avant l'inconfort, poser la tête, allonger les jambes, libérer la respiration et observer. Pratiquer 2X/côté.

Les côtés harmonisés, sur la prochaine inspire, plier les deux genoux ensemble sur la poitrine. A l'expire, enrouler la tête. Vivre l'expérience poumons vides, avant de se déposer en shavasana sur le tapis. Laisser faire, observer.

Prendre le temps de retrouver un souffle naturel, de laisser les sensations s'effacer, d'être à nouveau disponible pour la suite de la pratique.

Pour continuer, à nouveau plier les genoux.



Côté droit, ramener le genou vers la poitrine et entrelacer les doigts à l'arrière de la cuisse droite pour maintenir celle-ci contre l'abdomen. Verticaliser le reste de la jambe et orienter le pied dans une parallèle au ciel. Vivre le souffle.



Puis monter les mains au mollet et déployer la jambe. Les bras alors étirés, les épaules et la tête enroulées, plier les coudes et emmener les vers l'arrière. Vivre la posture dans un espace heureux. Visualiser la longueur de votre colonne vertébrale. Avant l'inconfort, attraper la tête pour la déposer précieusement au sol, allonger les jambes, retrouver shavasana.

Prendre le temps...

Puis pratiquer de l'autre côté.



Une fois les deux côtés pratiqués, engager à nouveau la posture de la table à deux pieds pour allonger le dos et harmoniser les deux hémicorps. Puis, dérouler la colonne vertébrale et retrouver shavasana.

Prendre le temps...

Ensuite,



A nouveau disponible, s'asseoir à l'arrière du tapis sur les talons, dans la posture du diamant. Sentir la verticalité de la colonne vertébrale. Puis, allonger les mains à l'avant du tapis pour étirer les bras. Pousser dans les genoux/jambes et monter dans le quatre pattes. Nourrir les différentes poussées : mains et genoux dans la terre, la tête vers l'avant, les ischions vers l'arrière et le recul de la nuque vers le ciel.



Au rythme de la respiration, délayer la colonne vertébrale avec des chats... Inspire, chat dos creux. Expire, chat dos rond. Puis ramener le bassin sur les talons pour s'écouter dans la posture de la feuille pliée.

Pour enchaîner ...



A nouveau dans le quatre pattes, déplacer la main droite quelques centimètres devant la main gauche et activer sa poussée. Activer également une contre poussée des genoux, l'ensemble du corps reculé, bassin vers le ciel, coude gauche plié et tête relâchée. Par le souffle, nourrir l'ouverture de tout l'hémicorps droit (taille, espace intercostaux, épaule). Posture vécue, revenir dans le quatre pattes, puis la feuille pliée, et Observer.

Vivre l'autre côté.

Prendre le temps dans la feuille pliée de vivre les sensations, de sentir la respiration dans tout le dos.

Enfin,



Remonter dans le quatre pattes, inspirer dans le chat dos creux, et sur l'expire, pousser dans les mains pour monter le bassin. Garder les genoux pliés pour ramener le ventre vers les cuisses et garantir l'allongement du dos dans toute sa longueur. Petit à petit, placer du poids dans les talons pour allonger les jambes sans arrondir le dos. Rester dans la posture un temps heureux, puis poser les genoux au sol et observer les sensations dans la feuille pliée.

Rouler à nouveau plat dos dans la posture de Shavasana. Et prendre le temps...

Pour terminer,



Plier les genoux pour aller dans la posture de la table à deux pieds, pour à nouveau allonger la colonne vertébrale et tout le dos au sol. Le bassin déposé, plier les hanches pour ramener les genoux vers la poitrine et déployer les jambes (molles, sans tension, genoux légèrement pliés) vers le ciel.



Orienter les bras vers le ciel, toniques et parallèles entre eux. Descendre les épaules à la terre. Table renversée. Dans la respiration, apprécier les variations des contacts du dos à la terre. Pour quitter, ramener les bras le long du corps, poser les pieds au sol et les glisser pour allonger les jambes et retrouver la posture de shavasana.

Dans shavasana, apprécier les contacts du corps à la terre, s'abandonner à elle quelques instants...

(Peut-être écouter une musique douce ...)