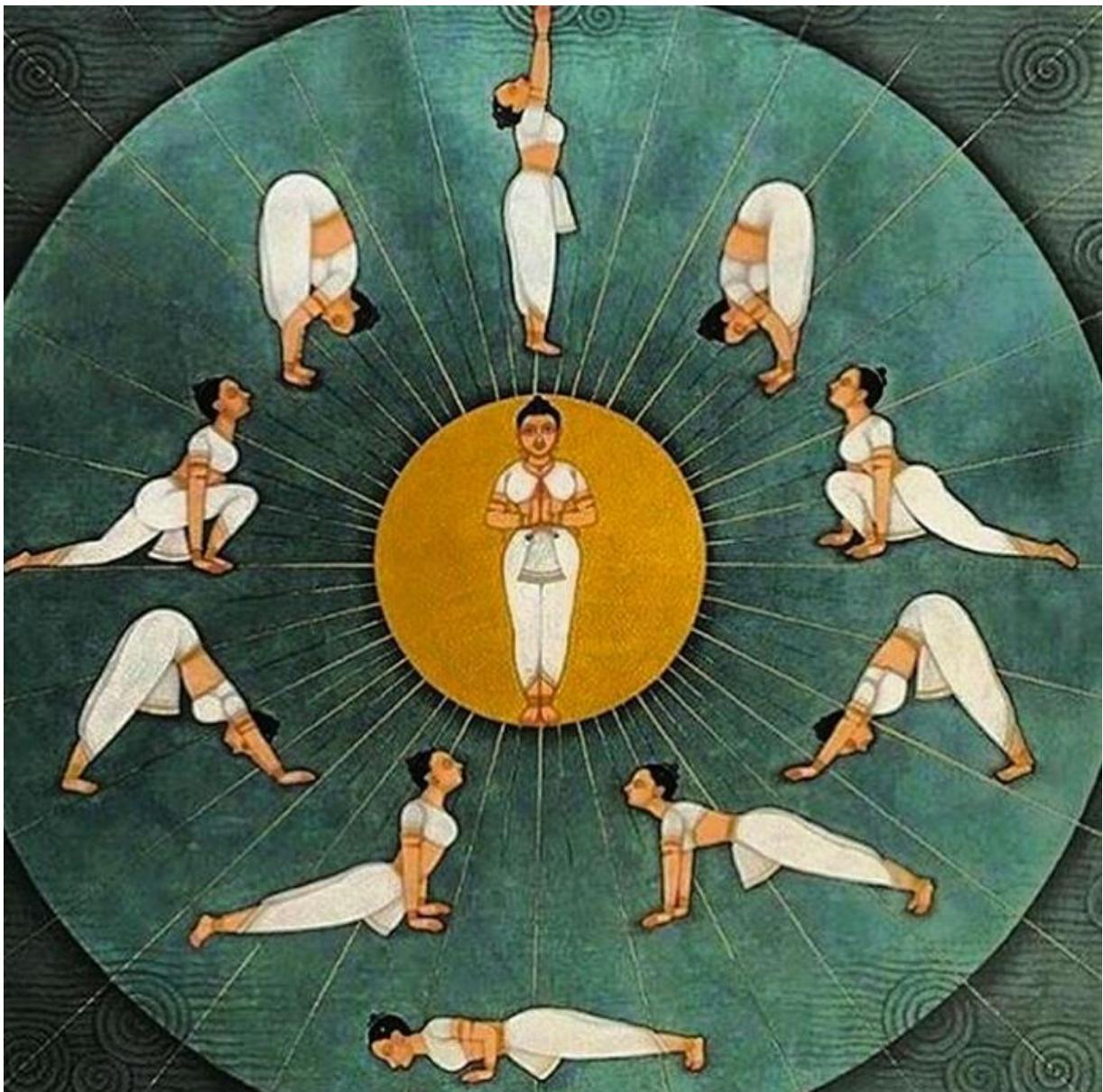


Le confinement, toujours d'actualité, peut nous faire vaciller, physiquement comme moralement.

Alors, retrouvons nos repères dans cette séance : la Terre, et notre verticalité.

Par ces repères, nous resterons debout ...

Chez nous !



Petite pratique, petite routine... Deuxième semaine...

Shavasana. Prendre le temps d'arriver sur le tapis. Prendre le temps d'y déposer le corps et prendre le temps d'amener le souffle en conscience sur le tapis.



Par les points de contact du corps à la terre, se sentir porté(e), maintenu(e).



Plier les genoux pour sentir le dos dans toute sa longueur, dans toute sa largeur.



Afin d'éveiller le souffle, détailler la respiration par trois inspires pour une expire. Première inspire, plier les coudes et ramener les mains aux épaules. Petite suspension. Deuxième inspire, ouvrir les coudes vers l'extérieur. Petite suspension. Troisième inspire, déployer les bras le long de la tête. Petite suspension. Sur une longue et unique expire, ramener les bras le long du corps par le ciel. Repartir pour nouvelle respiration ainsi détaillée et répéter... Visiter ainsi les trois étages de la respiration : abdomen, cage thoracique et clavicules. Pour terminer glisser les pieds et laisser les mains le long du corps, retrouver shavasana. Observer.



Sur une inspire, ramener les genoux sur la poitrine, enlacer les bras. Sur l'expire, enrayer la tête et rester poumons vides... Pour inspirer, déposer la tête en douceur. Glisser les pieds au sol et retrouver shavasana. Observer.

Rouler sur le côté pour s'asseoir sur les talons.



Laisser les bras pendre de chaque côté. Garder les doigts de la main droite en contact à la terre. Monter les doigts de la main gauche pour monter le bras vers le ciel sur une inspire. Expire, abaisser l'épaule. Nourrir la verticale dans l'hémicorps gauche sur quelques respirations. Puis, repousser la terre par la main droite pour ouvrir tout le côté gauche. Dans cette ouverture latérale, amener le souffle dans la taille, les côtes et l'épaule gauche. Ouvrir l'espace dans ce côté.... Prochaine inspire, verticaliser le bras gauche, expire, descendre le bras. Prendre le temps de sentir les sensations. Observer. A nouveau disponible, pratiquer l'autre côté. Observer.

Dans la posture du diamant. Prendre le temps. Laisser faire...



Glisser les mains à l'avant du tapis, puis pousser dans les genoux pour hisser le quatre pattes. Nourrir les poussées : les deux mains et les deux genoux dans la terre, les ischiens à l'arrière, la tête vers l'avant et la nuque vers le ciel. Investir tout le dos.



Vivre quelques chats. Inspire chat dos creux, expire chat dos rond... Respecter votre respiration. Délacer la colonne et s'autoriser quelques suspensions entre les postures pour observer ces dernières dans leur forme aboutie. Ramener le bassin aux talons, et rester en feuille pliée. Observer.

Petite vague.

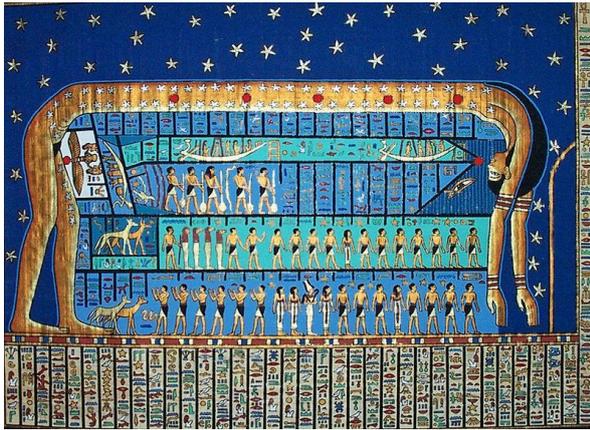


Dans la feuille pliée, avancer les mains à l'avant du tapis et vivre une respiration. A la fin de l'expire, pousser dans les genoux, poumons vides (sans inspirer) pour installer un chat dos rond, continuer à descendre le bassin, tout en regardant votre nombril, puis dérouler la tête en dernière, pousser alors les mains vers les pieds pour allonger la colonne vertébrale. Chien tête en haut, inspirer. Puis garder l'air, et reculer le bassin jusqu'à trouver le contact du ventre sur le cuisses. Expirer. Puis poumons vides, à nouveau pousser dans les genoux, etc...

Pratiquer cette petite vague au rythme de votre souffle. Sentir la vague à l'intérieur de soi, se laisser dérouler par elle.

Terminer dans la feuille pliée. Observer.

Enchaînement de Nout



Partir du quatre pattes. Inspirer, chat dos creux, retourner vos orteils dans le tapis. Expirer, posture de Nout (pousser dans les mains et les orteils, jambes tendues. Repousser l'univers par toute la face arrière du corps. Favoriser l'espace entre le corps et la terre. Monter le nombril vers la colonne et relâcher complètement la tête). Inspirer chat dos creux. Expirer Nout. Puis avancer le genou droit, allonger à l'arrière la jambe gauche. Glisser le talon droit sous l'aîne gauche (sauf si le genou est fragile, alors garder le sous la cuisse droite). Inspirer en haut. Expirer en bas (se poser sur la cuisse, et vider l'air). Inspirer en haut. Expirer Nout. Pratiquer de l'autre côté en avançant le genou gauche... Puis, inspirer chat dos creux. Expirer, chien tête en bas, penser à plier les genoux pour ramener le ventre vers les cuisses, allonger le dos. Garder la posture dans un espace/temps heureux. Et ramener le bassin sur les talons dans la feuille pliée. Prendre le temps d'observer les sensations, d'observer le retour au calme.

Pratiquer cet enchaînement une deuxième fois, en ramenant le genou gauche en premier...

Puis dans la feuille pliée, prendre le temps de détendre le dos, laisser la peau comme glisser de chaque côté, respirer dans les lombaires, l'espace entre les omoplates, la nuque... Comme le caillou au fond de la rivière, laisser couler l'eau le long de votre colonne vertébrale.

Ensuite, retrouver le quatre pattes.



Pour s'installer dans la déclive, visualiser l'espace du milieu du tapis entre vos mains. Y poser la main gauche, puis le coude gauche. Poser tout l'avant-bras gauche sur la terre. Puis poser la main droite sur la gauche, puis le coude. Les deux avant-bras repoussent la terre. Sans force, poser le front sur les mains. Réunir les genoux, les pieds. Puis dérouler les orteils du pied Gauche, pousser dans le talon gauche pour allonger la jambe. Monter celle-ci dans le prolongement du dos. Maintenir la poussée du talon. Posture de la déclive. Garder si la respiration reste calme et régulière. Puis quitter doucement, ramener le bassin jusqu'aux talons, dans la feuille pliée. Observer.

Pratiquer de l'autre côté.



Organiser un petit rouleau avec l'arrière du tapis et venir s'asseoir dessus. (Le bassin est antéversé, c'est-à-dire qu'il bascule légèrement vers l'avant). Attraper les fessiers pour les guider vers l'arrière. Allonger la jambe droite à l'avant et plier le genou gauche, puis descendre ce genou sur le sol par rotation de la hanche. (Si le genou est douloureux ou s'il ne repose pas de lui-même, alors caller le avec un coussin). Pousser les deux mains dans la terre de chaque côté du bassin pour vous hisser vers le ciel et contrebalancer ces poussées par la poussée des ischions dans le rouleau afin de nourrir la verticalité de la colonne vertébrale. A chaque inspire, se grandir par cette poussée, à chaque expire, laisser le buste s'incliner sans s'arrondir. Ramener le menton vers la gorge... Garder la posture dans un espace heureux. Pour quitter, sur une inspire, retrouver la verticale, déployer la jambe gauche, et secouer les deux jambes. Observer

Pratiquer de l'autre côté.



Enfin, s'asseoir sur les talons (avec un coussin pour ne pas forcer sur les genoux). Prendre le temps de sentir la verticalité du dos, l'élanement de la colonne vertébrale. Observer la respiration, calme et naturelle. Sans rien changer au rythme du souffle, installer un pranayama (pratique de respiration) en alterné.



Anuloma

Inspirer des deux narines, puis par le pouce posé sur la narine gauche, expirer à droite. Inspirer des deux narines, puis par le pouce posé sur la narine droite, expirer à gauche. Etc... Terminer en expirant à gauche (narine droite obstruée) ...

Rester ainsi. Observer les ressentis dans la posture du diamant.



Puis glisser dans shavasana. Observer les points de contact du corps avec le sol. Sentir que le corps se dépose un peu plus à chaque expire... Être là, présent(e). Accueillir ce qui est, ici et maintenant...

Prendre le temps.