

Tourner en rond...

Ou s'arrêter et se poser.

Laisser la terre tourner,

Et se recentrer, retrouver son axe...

शिव
भौरव

श्रुति
स्तोत्र

शिव श्रुति स्तोत्र

Sunit Mahnoori

Petite pratique, petite routine... Troisième 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.



Plier les genoux et rapprocher les talons du bassin.



Pousser dans le talon gauche pour allonger la jambe, déployer la main gauche au-dessus de la tête. Tout le côté gauche est étiré. Alors, laisser le genou droit basculer sur le côté droit par rotation de la hanche droite. A chaque inspire, nourrir l'allongement, le grandissement de l'hémicorps gauche. Laisser l'expire se faire par le côté droit. Vivre l'expérience sur plusieurs respirations. Puis ramener la posture de shavasana.

Observer.

Et, pratiquer de l'autre côté. Prendre le temps.

Observer l'harmonisation des sensations des deux hémicorps.

Plier les genoux et rapprocher les talons du bassin.



Sur l'inspire, déployer les bras au sol jusqu'à ramener les mains dos à dos au-dessus de la tête. Sur l'expire, ramener par le ciel les mains toujours dos à dos à l'intérieur des cuisses. Rester conscient(e) de la longueur de votre colonne vertébrale. Aller au bout de l'expire. Puis, attraper la tête pour la déposer précieusement au sol. Accueillir une respiration complète avant de repartir sur la prochaine inspire...

Expérimenter plusieurs fois.

Et laisser faire, prendre le temps de lire et de vivre les sensations.



Plier les genoux et les ramener vers la poitrine. Ouvrir légèrement les bras, paumes des mains tournées vers le sol.



Garder les jambes réunies pour les basculer tantôt à droite, tantôt à gauche sans déposer les genoux au sol. Garder les épaules en contact avec la terre. Sentir le sacrum rouler au sol. Puis, les genoux à nouveau dans l'axe, allonger les jambes et retrouver shavasana.

Laisser faire.



Rouler sur côté, installer le quatre pattes. Nourrir chaque poussée : tête vers l'avant, ischiens vers l'arrière, nuque vers le ciel et surtout les quatre appuis, mains et genoux dans la terre.

Par le souffle, investir toute la longueur et la largeur du dos.

Et vivre quelques chats. Inspire chat dos creux, expire chat dos rond.



Puis s'allonger au sol, sur le ventre. Prendre le temps de bien relâcher les jambes et les fessiers. Si besoin, pour aider la détente, tourner les talons de l'intérieur vers l'extérieur. Prendre le temps de vivre les contacts du corps à la terre.



Installer les coudes à l'aplomb des épaules et allonger les avant-bras parallèles entre eux. Installer une poussée du bassin dans la terre et au fur et à mesure des respirations, organiser une traction du corps par les avant-bras. Ramener les coudes vers le bassin. Sentir l'allongement du dos, du bas de la colonne vertébrale, dans les lombaires, jusqu'à la nuque. Posture du petit sphinx. Garder la posture dans un espace heureux. Pour quitter, pousser dans les mains et écarter vos coudes, descendre le buste et la tête en douceur.

Observer.

A nouveau, installer le petit sphinx.



Puis, ouvrir la main droite vers la droite. Installer ensuite l'avant-bras gauche parallèle au droit en déposant le coude gauche. Installer la poussée du bassin dans la terre et tracter à nouveau le buste. Sentir l'ouverture de l'hémicorps gauche. Par le souffle, nourrir tout le côté gauche : la taille, la cage thoracique et l'épaule. Quitter par la poussée dans les mains et l'ouverture des coudes....

Observer.

Puis, vivre l'expérience de l'autre côté. Observer et laisser faire.

A nouveau, installer le petit sphinx.



Organiser la main droite vers la gauche, l'avant-bras droit dessine une diagonale. Plier le genou gauche et avec la main gauche, attraper la cheville (ou le pantalon et si besoin installer une sangle (une écharpe fera l'affaire)). Vivre la posture par un recul du pied gauche vers l'arrière. Sentir le bras gauche s'allonger, l'épaule s'ouvrir, installer du souffle dans la cuisse gauche. Ouvrir l'aîne gauche vers la terre.... Puis doucement quitter et venir s'allonger au sol.

Laisser faire.

Laisser le temps aux sensations de s'exprimer avant de disparaître...

Alors disponible, expérimenter de l'autre côté. Apprécier les sensations qui s'harmonisent...



Toujours au sol, organiser le front contre la terre pour garantir l'allongement de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque. Plier les deux genoux et attraper les pieds. Sur une inspire et sans quitter les cuisses du sol, nourrir une poussée des pieds vers l'arrière. Les bras tendus et les épaules ouvertes, le buste se redresse. Rester dans un poumon plein... Puis quitter doucement. Expirer. Laisser faire. Vivre une deuxième fois l'expérience. Puis, les bras bien relâchés de chaque côté du corps, laisser faire.

Observer.



Installer un chat qui s'étire. Les cuisses verticales, les mains posées le plus à l'avant possible, elles resteront ancrées à la terre. Nourrir une poussée des genoux dans la terre. La Colonne vertébrale s'allonge du coccyx à la nuque. Rester quelques respirations, puis laisser les mains glisser jusqu'aux talons. Ramener les bras de chaque côté du corps. Posture de la feuille pliée.

Dans cette posture, ramener le souffle dans les lombaires, les omoplates, investir tout le dos. Comme une pierre au fond d'une rivière, laisser l'eau couler le long de la colonne...

Observer.

A nouveau, retrouver le quatre pattes.



Vivre quelques chats... Et... Chat dos creux, inspire, retourner les orteils dans le tapis, expire, pousser dans les mains, monter le bassin, les genoux légèrement pliés pour ramener le ventre vers les cuisses : le chien tête en bas.

Prendre le temps de vivre la posture. Puis poser les genoux au sol, revenir dans la feuille pliée, laisser faire.

Observer.



A nouveau, engager un chien tête en bas... Et, ramener les pieds vers les mains, genoux pliés, le ventre se pose sur les cuisses. Relâcher la tête pour vivre l'étirement de la colonne vertébrale, emportée par le poids de la tête. Puis, prendre le temps de dérouler la colonne, vertèbre par vertèbre. Détailler tout le dos. Samastitti, la posture debout.

Observer votre verticalité, vivre le souffle dans cette nouvelle dimension.

Enchaînement du cavalier.



Debout, les pieds parallèles (talons légèrement ouverts, les tranchants des pieds sont parallèles). Inspire, garder la posture debout. Expire, monter les doigts puis les bras vers le ciel. Inspire, ouvrir les bras en haut, dessiner un arc de cercle (réunir les omoplates). Expire, tourner les paumes de mains vers le sol et descendre les bras, plier les genoux. Les mains posées sur les cuisses, les doigts tournés vers l'intérieur des jambes, à l'inspire, pousser dans les cuisses et vivre l'allongement de la colonne vertébrale. Expire, déployer les jambes et monter les mains vers le ciel. Inspire, ouvrir les bras les bras en arc de cercle, etc...

Pour continuer, suivre son souffle. S'abandonner à lui, à son rythme, sa cadence...



Pour quitter, quand les bras sont ouverts vers le ciel, réunir les mains paumes à paumes, et sur l'expire les descendre le long de l'axe, devant le front, la gorge, et s'arrêter quelques respirations les mains réunies devant le cœur.

Observer...

Quelques postures debout...



Ouvrir l'espace des pieds d'une longueur de jambe, les talons légèrement ouverts vers l'extérieur (ou orteils tournés vers l'intérieur) pour engager le tranchant des pieds.

Guerrier 2



Ouvrir le pied droit et tourner le regard vers la droite. Plier le genou droit jusqu'à le placer au-dessus du talon. Tourner la cuisse vers l'extérieur, et veiller à garder le buste au-dessus du bassin. Garder la posture dans un espace heureux. Ouvrir le cœur et la zone entre les omoplates. Rester quelques respirations.



Monter la main droite vers le ciel avant de redescendre le coude droit sur le genou droit, bien aligner le talon/genou/coude/épaule. Prolonger le bras gauche dans l'alignement de la jambe gauche et du buste. Respirer dans tout l'hémicorps gauche. Garder la posture dans un espace heureux. Rester quelques respirations.



A nouveau, monter la main droite vers le ciel et tendre la jambe droite. Ouvrir encore le flanc droit, puis fléchir dans la hanche droite pour descendre le buste allongé sur le côté droit. Poser la main droite sur la jambe droite, déployer le bras gauche vers le ciel. Reculer la nuque puis tourner le regard vers le ciel. Posture du triangle. Garder la posture dans un espace heureux. Rester quelques respirations.

Pour quitter, pousser dans le pied droit pour retrouver la verticale. Twister pour réunir les jambes. Et revenir debout.

Prendre le temps de vivre les sensations. Observer.

Puis pratiquer de l'autre côté.



A nouveau, ouvrir l'espace des pieds d'une longueur de jambe, les talons légèrement ouverts vers l'extérieur. Fléchir dans les hanches et chercher à placer la colonne vertébrale dans une parallèle à la terre. Pousser dans le haut des cuisses pour nourrir cet allongement. Puis laisser la tête basculer vers la terre. Attraper les coudes et vivre l'étirement de tout le dos. Dérouler sur une inspire pour détailler chaque vertèbre. Dans la verticale, twister pour réunir les jambes. Prendre le temps de vivre les sensations. Observer.

Retrouver le sol en shavasana. Prendre le temps de vivre le retour au calme. Observer le souffle, les battements du cœur, la circulation de l'énergie.

Observer le retour au calme.



Plier les genoux, ramener les talons proches du bassin.



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.

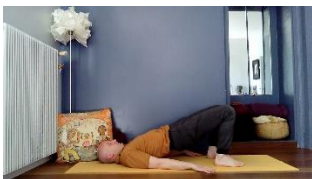
Vivre le souffle.



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. Toujours nourrir la poussée du talon vers le ciel. Avant l'inconfort, attraper la tête pour la déposer précieusement au sol, allonger les jambes, retrouver shavasana.

Observer.

Plier les genoux, ramener les talons proches du bassin.



Inspirer dans la posture, et à l'expire, pousser dans les talons. Monter le bassin et retrouver la table à deux pieds. Dessiner la ligne épaule/bassin/genoux. Les fessiers desserrés, allonger bien le bas du dos avant de redescendre la colonne vertébrale, en enroulant le coccyx vers le ciel pour déposer le bassin en dernier. Vivre l'expérience plusieurs fois, à au rythme de la respiration.

Enfin, se laisser glisser dans un shavasana.

Observer

Si vous le souhaitez, visiter le souffle avec ce pranayama : détailler l'inspire par des petites inspires entrecoupées de courtes suspensions, puis expirer d'une seule et unique expire. Observer ainsi les différents espaces du souffle dans le corps. Quelques respirations, puis retrouver un souffle calme et naturel. Vivre alors les résonances, rester ainsi à observer ce qui est, ici et maintenant. Merci.