

**Une pratique plus tonique,**  
**Une pratique matinale,**  
**Une pratique pour libérer l'animal en cage...**



## Petite pratique, petite routine... Quatrième semaine...

Samastitti, débiter dans la posture debout.



Se tenir dans la posture debout. Sentir le contact à la terre, les pieds ancrés. Sentir les articulations des jambes, chevilles, genoux, hanches. Sentir le bassin, son volume. Sentir toute la longueur de la colonne vertébrale. Sentir, la ceinture scapulaire : omoplates, épaules. Et sentir les bras avec leurs articulations : coudes, poignets. Sentir chaque doigt. Sentir la nuque, de la base du cou jusqu'à l'occiput. Et sentir toute la boîte crânienne : cuir chevelu et visage. Sentir la verticalité de la posture debout.



Entrecroiser les doigts à l'avant du bassin et respirer dans cet espace délimité par l'oval dessiné par les épaules, les bras et les mains. A l'avant de cet espace respiratoire, vivre quelques respirations. Puis, ouvrir les bras vers l'extérieur pour monter les mains vers le ciel sur une inspire. A l'expire, descendre les bras dans le dos et entrecroiser les doigts à l'arrière du bassin. Respirer dans cet espace délimité par l'oval dessiné par les épaules, les bras et les mains. A l'arrière de l'espace respiratoire, vivre quelques respirations.

Relacher les doigts. Retrouver la posture debout, dite samastitti. Observer.



Inspire, monter les bras vers l'avant jusqu'au ciel, expire, descendre les bras vers la terre par l'extérieur. Dans ce mouvement, vivre quelques respirations. Puis, en samastitti, laisser faire.

Observer.

Pieds parallèles, largeur du bassin.



Inspire, monter les bras vers le ciel par l'extérieur. Expire, plier le bras droit, par la main droite attraper le coude gauche (ou l'avant-bras gauche si la tête gêne). Inspire posture. Puis en dynamique, sur l'expire par la main droite, entraîner le coude gauche vers la droite pour vivre une ouverture latérale de l'hémicorps gauche. A l'expire revenir dans la verticale. Vivre l'expérience sur 3 respirations. Puis reprendre cette posture d'ouverture latérale et y rester sur 3 respirations en statique. Puis, à l'inspire, revenir dans la verticalité, à l'expire relacher les bras. Retrouver samastitti.

Vivre les sensations.

A nouveau disponible, explorer l'autre côté.

Observer.

Pieds parallèles, largeur du bassin.



Sur une inspire, monter les bras vers le ciel par l'extérieur et entrelacer les doigts. Se sentir soulevé(e) par un ballon imaginé dans les mains. Plier les genoux et sentir le bassin, son poids, son volume. Basculer alors le bassin d'avant en arrière, puis sur les côtés. Enfin, dessiner des cercles avec lui, dans un sens, et dans l'autre. Pour quitter, placer le bassin dans l'axe, pousser dans les pieds sur une inspire et libérer le ballon imaginaire pour relacher les bras sur l'expire.

Samastitti, laisser faire.

Observer

Pieds parallèles, largeur du bassin.



Inspire, pousser dans les pieds pour s'allonger dans la verticale. Expire, plier les genoux et fléchir les hanches. Placer alors la colonne vertébrale dans une parallèle à la terre. S'aider des mains posées sur le haut des cuisses pour allonger le dos. Posture de la planche. Vivre quelques respirations.



Sur une expire, plier les genoux pour déposer le ventre sur les cuisses. Laisser le poids de la tête vers la terre organiser l'étirement de tout le dos. Déplacer le poids du corps dans les talons. Uttanasana, vivre quelques respirations. Pour quitter, sur une inspire, pousser dans les pieds et dérouler le dos, vertèbre par vertèbre. Finir par la tête, samasitti.

Laisser faire.

Observer.



A l'arrière du tapis, se tenir debout, les jambes et pieds réunis. Entrelacer les doigts dans le dos et pointer les index vers la terre. Ouvrir de quelques degrés le pied droit et faire un petit pas du pied gauche. Centrer l'axe du corps entre les deux pieds.. Sur l'inspire se grandir et sur l'expire, fléchir dans les hanches pour descendre le dos dans une parallèle à la terre. Pointer les index vers l'arrière, avancer la tête. Reculer l'ischion gauche et engager fermement le gros orteil gauche dans la terre. Observer le genou gauche pour inviter le recul de la nuque. Sentir tout l'étirement arrière de l'hémicorps gauche. Vivre quelques respirations. Puis sur une inspire, pousser dans le pied gauche et retrouver la verticale. Observer.

Puis avancer le talon gauche à la place de l'orteil pour agrandir l'espace entre les pieds. A nouveau, descendre le buste dans une parallèle à la terre, etc... Puis une troisième fois, ouvrir l'écart des jambes et explorer la posture. Pour quitter, remonter le buste dans la verticale, plier le genou gauche, prendre appui et ramener le pied droit à côté du pied gauche. Samastitti.

Explorer les sensations. Observer les différences entre les deux hémicorps. Puis revenir à l'arrière du tapis et pratiquer de l'autre côté.

Prendre le temps, les deux côtés explorés, de laisser faire. Observer.



Dans le sens de la longueur du tapis, ouvrir l'espace entre les pieds d'une longueur de jambe. Ramener les orteils vers l'intérieur. A l'inspire, chercher à se grandir, activer le tranchant des pieds. A l'expire, fléchir dans les hanches et placer le buste dans une parallèle à la terre. Vivre quelques respirations. Puis laisser la tête pendre vers la terre. Attraper les coudes et vivre l'étirement du dos engagé par le poids de la tête. Puis, poser les mains au sol et chercher à les avancer vers l'avant et contre pousser le reste du corps vers l'arrière par les talons. Apprécier l'étirement de tout le dos. Vivre quelques respirations. Puis, pour revenir, plier les genoux afin de placer le bassin dans l'axe et dérouler le dos, vertèbre par vertèbre, Terminer par la tête.

Alors...



Ouvrir les orteils gauche vers l'extérieur. Placer le coude gauche sur le le genou gauche et déployer tout le côté droit. Le bras dans le prolongement de la jambe droite tendue, reculer la nuque et tourner le regard vers le ciel. Vivre quelques respirations. Pour quitter, sur l'inspire pousser dans le pied gauche et retrouver la verticalité. Observer, laisser faire. Puis pratiquer de l'autre côté.

Twister des pieds pour les réunir.

Dans samastitti, observer les sensations.

Laisser faire.

Observer.

## Salutation au soleil.



Samastiti, posture debout.



Inspire, monter les bras vers le ciel. Réunir les mains paumes à paumes.



Expire, descendre les mains devant la zone du cœur.



Inspire, monter les bras vers le ciel.



Expire, plier les genoux et descendre en posture d'uttanasana.



Inspire, regarder devant.



Expire, uttanasana.



Reculer le pied droit, allonger la jambe, ramasser l'air pour inspirer.



Garder l'air, redescendre les mains au sol, puis posture du guerrier, expirer.



Poumons vides, poser les genoux au sol, chat dos creux, inspirer.



Pour expirer, placer le chien tête en bas.



Poser les genoux au sol, avancer le pied droit et...



Ramasser l'air pour inspirer.



Expirer, uttanasana.



Inspirer vers le ciel.



Expirer et ramener les mains devant le cœur.

Puis repartir pour pratiquer l'autre côté...

Pratiquer plusieurs fois selon l'envie. Respecter l'équilibre droite/gauche. Puis prendre le temps dans la posture de debout d'observer l'agitation due à l'enchaînement. Observer le souffle, le cœur, la circulation de l'énergie dans tout le corps. Surtout observer et apprécier le retour au calme.

Rester dans le moment présent.

Puis, se déposer au sol, retrouver la posture de shavasana.



Plier les genoux et rapprocher les pieds du bassin. Inspirer posture. Expire, pousser dans les pieds et monter le bassin dans une ligne genoux/bassin/épaules. Posture de la table à deux pieds. Les fessiers desserrés, tracter le corps par les talons pour allonger le bas du dos, la zone des lombaires. Reposer la colonne vertébrale sur la terre sur une expire. Observer.

Puis à nouveau, explorer la posture de la table à deux pieds. Pour redescendre, prendre le temps de détailler chaque vertèbre par expire. Sur les inspires, observer le corps. Continuer jusqu'à déposer le bassin en dernier, sentir le contact du sacrum à la terre, et laisser le poids du bassin s'exprimer.



Fléchir alors les hanches pour ramener les genoux sur la poitrine et déployer les jambes dans la verticale, sans les tendre, genoux légèrement pliés. Tendre les bras toniques vers le ciel, parallèles, mais redescendre les épaules dans la terre. Posture de la table renversée. Observer le souffle et apprécier les contacts du dos à la terre, les variations de ces contacts par les respirations. Pour quitter, plier les genoux, poser les pieds au sol, déposer les bras le long du corps, glisser les pieds pour allonger les jambes : Shavasana. Laisser faire.

Observer.



Plier les genoux et à nouveau, sur une expire retrouver la table à deux pieds. Entrelacer les doigts dans le dos et diriger ainsi les mains vers les pieds. Tendre les bras. Planter alors les coudes dans la terre et libérer les mains pour attraper ce qui vient, cuisses, fessiers ou bas du dos. Monter encore le bassin. Rouler la tête pour dégager la nuque. Posture du demi-pont. Vivre quelques respirations. Pour aller plus loin, selon votre envie, ramener le pied droit au centre du tapis, le genou gauche vers la poitrine puis déployer la jambe gauche tendue vers le ciel. Pour quitter, ramener le pied gauche au sol, pousser dans les pieds pour monter le bassin et libérer les mains. Ouvrir alors les bras vers l'extérieur et attraper les épaules (enlacer le corps par les bras). La zone des omoplates dégagée, déposer la colonne vertébrale au sol, vertèbre par vertèbre. Laisser faire.

Observer.

Puis pratiquer de l'autre côté pour déployer la jambe droite.

Enfin, ramener les genoux vers la poitrine, entrelacer les bras autour des jambes et enrouler la tête. Bercer le corps de gauche à droite, masser ainsi tout le dos.

Puis, petit à petit, déposer le corps entièrement, totalement dans shavasana.

Sentir les sensations, les ressentis. Au fur et à mesure des respirations, retrouver le calme... A chaque expire, observer le corps un peu plus lourd... Ecouter les bruits lointains... Puis écouter les sons plus proches... enfin, écouter les sons du corps. Laisser faire.

Observer.

Etre là, ici et maintenant.