

**Malgré tout,**

**Continuer pour trouver l'équilibre.**

**A l'instar de monsieur Calder, toujours en recherche...**



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

Shavasana.



Prendre le temps d'arriver sur le tapis, dans le corps. Prendre le temps d'observer le souffler et d'apprécier l'humeur du jour. Ne pas juger pour accueillir.

Sentir le contact de l'air dans les narines et suivre l'inspire dans le cou jusqu'à la cage thoracique. Observer l'expire, le trajet du souffle sur le retour vers l'extérieur.

Recevoir le souffle comme un présent, à l'inspire. A l'expire, offrir son air...

Plier les genoux.

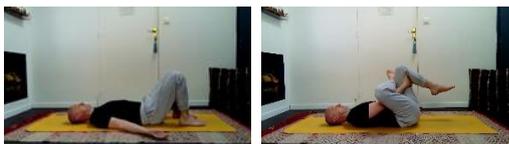


Sur l'inspire, déployer les bras au sol jusqu'à ramener les mains dos à dos au-dessus de la tête. Sur l'expire, ramener par le ciel les mains toujours dos à dos à l'intérieur des cuisses. Rester conscient(e) de la longueur de votre colonne vertébrale. Aller au bout de l'expire. Puis, attraper la tête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

Expérimenter plusieurs fois. Puis glisser dans shavasana. Laisser faire, prendre le temps de lire et de vivre les sensations.

Observer.

Plier les genoux.



Ramener le genou droit vers la poitrine pour déposer la cheville droite sur la cuisse gauche. Les jambes ainsi organisées, ramener les vers la poitrine en glissant la main droite entre elles et entrelacer les doigts derrière la cuisse gauche. Vivre le trajet du souffle des narines jusqu'à la hanche droite. Y placer de l'espace, et la laisser s'ouvrir au fur et à mesure des respirations.



Vivre quelques respirations puis reposer le pied gauche au sol et déployer la jambe droite vers le ciel, pousser dans le talon sur deux respirations, puis redéposer la jambe au sol, la gauche aussi.

Shavasana, observer les sensations dans chaque jambe.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.

Sentir ensuite les deux jambes harmoniser les sensations. Observer.



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. Vivre les chats sur la durée et l'intensité du jour. Ne pas forcer, être juste avec soi-même et son souffle. Et venir en feuille pliée pour observer.



A nouveau du quatre pattes, engager les appuis. Retourner les orteils du pied droit et pousser dans le talon droit afin de déployer la jambe. Ainsi engagée, monter la jambe dans le prolongement du dos, organiser le poids du corps dans le genou gauche et la main droite pour libérer la main gauche et déployer le bras dans la continuité de la ligne déjà amorcée. Posture de l'oiseau céleste. Rester engagé(e) dans le talon et respirer profondément, allonger l'expire.

Revenir dans le quatre pattes pour observer, pour récupérer, et ensuite pratiquer de l'autre côté.



Pour les aventurier(e)s... (attention aux dos fragiles !)

Placer à nouveau la posture de l'oiseau céleste, et plier le genou droit pour attraper le pied avec la main gauche. Garder le bassin face au tapis, et par l'engagement du pied droit vers l'arrière, ouvrir l'épaule gauche et tout l'avant du corps. Placer du souffle dans la zone des lombaires, investir le bas du dos. Rester dans une posture heureuse, la quitter dès que nécessaire.

Revenir dans le quatre pattes pour observer, pour récupérer, et ensuite pratiquer de l'autre côté.

Prendre le temps de glisser dans la feuille pliée, de respirer dans tout le dos. Prendre son temps.

Laisser faire.



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.



Dans la cadence du souffle, monter les talons sur chaque inspire, à chaque expire, retrouver le sol, le contact à la terre.

Puis, dans la continuité du mouvement, monter les bras progressivement vers le ciel. Dans la verticalité, prendre le temps d'étirer... Toucher les étoiles... Puis sur une expire, descendre les bras. Samastitti.



Les pieds parallèles, monter le bras droit sur l'inspire en passant devant le ventre, ma poitrine, la tête. Expire descendre l'épaule et nourrir la verticalité de l'hémicorps droit. Petit à petit, ouvrir encore en visualisant la courbe harmonieuse de votre colonne vertébrale. Respirer du flan jusqu'aux bouts des doigts. Quelques respirations, puis inspire, retrouver la verticale, expire, descendre le bras. Observer.

Vivre l'autre côté. Puis laisser faire.

Observer.

De bout, les pieds parallèles, monter les bras par l'extérieur sur l'inspire et les redescendre les paumes réunies devant le cœur.





Prochaine inspire, tourner les doigts vers le cœur et monter les coudes vers le ciel, déployer les bras et retourner les mains paumes à paumes, parallèles entre elles. Expire plier les genoux, fléchir les hanches et reculer le bassin comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire. Dessiner une diagonale du bout des doigts jusqu'au bassin. Rester quelques respirations, actif(ve)s dans les tranchants des pieds. Posture de la chaise. Pour quitter, allonger encore la colonne sur une dernière inspire puis plier les genoux sur l'expire pour descendre le ventre sur les cuisse et se placer en grande pince.



Uttanasana.

Retrouver ensuite la verticale en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.

Samastitti, observer.



Dans la posture debout, sentir les appuis des pieds équilibrés. Puis déplacer le poids du corps sur le pied gauche. Monter le genou droit et placer la cheville droite sur la cuisse gauche. Doucement commencer à plier le genou et fléchir la hanche du côté gauche. Organiser l'équilibre et placer les mains paumes à paumes devant le cœur, les pouces en soutien du sternum. Observer le sol à quelques mètres devant vous et reculer la nuque. Allonger chaque expire sur l'ancrage du pied gauche dans la terre. Rester, le temps de la posture agréable. Pour quitter pousser dans le pied au sol sur une inspire, déployer les bras et sur l'expire, revenir dans la posture debout. Samastitti. Laisser faire.

Observer.

Prendre le temps d'observer le retour au calme avant de pratiquer l'autre côté.



Reculer d'un bon pas le pied gauche. En appui sur les orteils gauche et tout le pied droit. Progressivement, plier les deux genoux et placer le buste bien au-dessus de votre bassin. Ouvrir les bras sur une inspire et ramener les mains paume à paume devant le cœur. Vivre ce guerrier quelques respirations.



Puis, pousser dans le talon gauche pour allonger la jambe. Garder le genou droit au-dessus du talon et ramasser l'air sur une inspire en montant les bras vers le ciel. A nouveau ramener les mains paume à paume devant le cœur. Incliner le buste dans le prolongement de la jambe arrière, et tourner le ventre vers la jambe avant. Tourner le cœur vers la droite. Si possible, placer le coude gauche à droite du genou droit. Respirer profondément dans cette posture. Vivre à la fois l'équilibre et la torsion. Penser au recul de la nuque...

Pour quitter, descendre les mains au sol, organiser un chien tête en bas puis par petits pas, ramener les pieds vers les mains. Uttanasana, et dérouler le dos pour retrouver la posture debout samastiti.

Prendre le temps de quelques respirations pour un retour au calme avant de pratiquer de l'autre côté.

Enfin, laisser faire et observer le retour de l'harmonie dans les deux jambes.

Laisser faire, observer.



Plier les genoux pour aller dans la posture de la table à deux pieds, prendre le temps d'allonger la colonne vertébrale puis sur une expire, descendre le dos au sol, vertèbre par vertèbre. 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. Apprécier des respirations douces et profondes. 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.



Rouler sur le flan gauche, le bras gauche déployer au sol, paumes de main vers la terre pour ouvrir l'aisselle. Plier alors le coude gauche et déposer votre tête dans la main gauche. Garder la nuque allongée. Pied droit fléchi pour garantir l'équilibre (si celui-ci est fragile, plier aussi légèrement le genou droit). Plier ensuite le genou gauche et ramener le vers l'épaule gauche. Placer une sangle (une écharpe ou une ceinture feront l'affaire) sur le pied, les plus souples crocheteront le gros orteil. Très doucement, pousser dans le talon pour déployer la jambe vers le ciel. Vivre quelques respirations en dessinant un léger sourire. Posture du Bouddha Couché. Installer un doux sourire... Il vous aidera sur les prochaines respirations.



Garder la poussée du talon. Pour quitter, redescendre la jambe tonique vers l'avant, à la perpendiculaire de la jambe gauche. Puis libérer votre tête et glisser en shavasana.

Laisser faire. Quelques respirations pour observer le retour au calme, puis pratiquer de l'autre côté.

Les deux hémicorps équilibrés, apprécier les sensations.

Observer.

Enfin, s'installer en assise.



Sur un coussin, s'asseoir en veillant à garder le bassin plus haut que les genoux. Caler les genoux par d'autres coussins s'ils ne se posent pas naturellement au sol. Reculer les fessiers. Reculer la nuque. Sentir la verticalité de tout le dos.

OU



Préférer se placer contre un mur, le dos bien calé. Alors, garder une jambe pliée pour ramener le talon devant le bassin.

Dans cette posture d'assise. Observer simplement comme ça respire... Dans un premier temps.

Puis installer une respiration alternée (inspirer par les deux narines, expirer narine droite (narine gauche obstruée) inspirer par les deux narines, expirer narine gauche, etc... Terminer par une expirer narine gauche.

Et Laisser faire... Observer...

Merci...