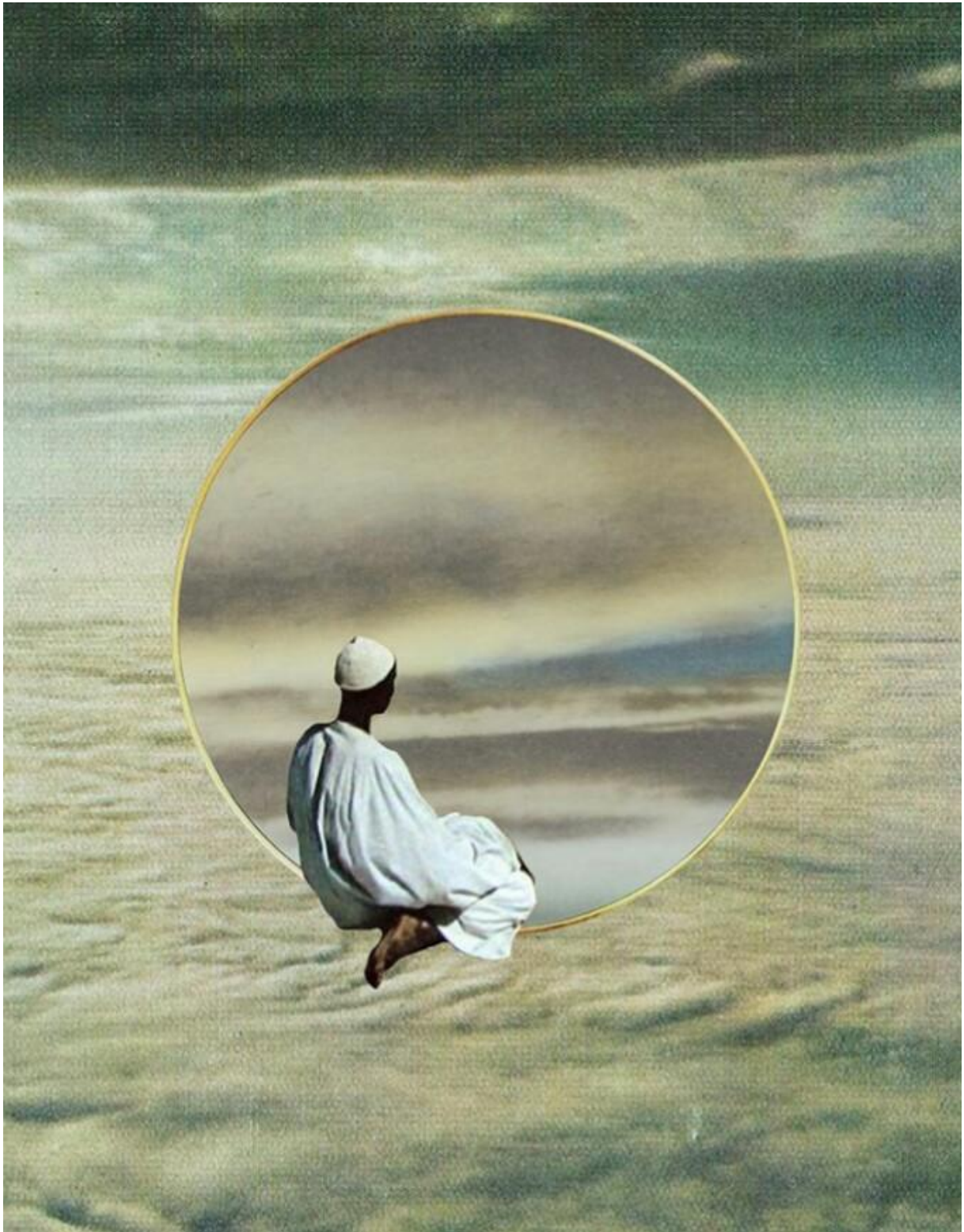


**Ne pas sortir,
Mais trouver l'espace...**



Petite pratique, petite routine... Sixième semaine...

Pour cette séance, se munir d'un coussin (les dos fragiles préféreront un petit coussin), une couverture pliée peut suffire...

Débuter en shavasana.



Prendre le temps de découvrir cette posture.

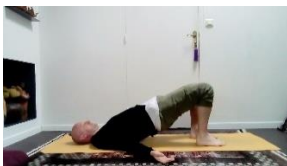
La redécouvrir comme si c'était la première fois...

Sentir les points de contact du corps à la terre. Sentir le souffle... Le rythme du souffle, son intensité, sa qualité. Ne pas chercher à le modifier, ne pas le juger, juste l'observer tel qu'il est, comment pourrait-il être autrement en ce début de pratique...

En conscience, plier les genoux et rapprocher les pieds du corps, largeur du bassin.



En variant la pression dans les appuis de pieds, rouler le 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 les descentes sur une expire, ou au contraire ralentir celle-ci sur plusieurs respirations.

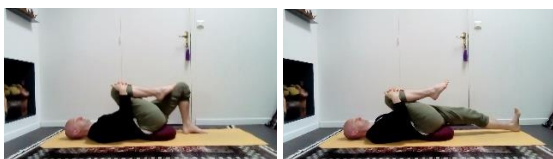


A nouveau, engager la posture de la table à deux pieds, et glisser le coussin sous le bassin. Alors, dérouler la colonne vertébrale jusqu'à trouver le contact du sacrum au coussin, déposer alors tout le poids de bassin.



Fléchir les hanches et ramener les genoux vers la poitrine pour déployer les jambes vers le ciel. Ne pas tendre les jambes, plier légèrement les genoux. Vivre quelques respirations. Laisser glisser les tensions des jambes jusqu'au bassin et du bassin jusqu'au coussin. Prendre conscience du volume du bassin. Pour quitter, plier les genoux et poser un pied sur la terre, puis l'autre.

Observer.



Sur une inspire, ramener le genou droit vers la poitrine et l'entrelacer pour garder le contact de la cuisse contre la poitrine. A l'expire, allonger la jambe gauche et maintenir une poussée dans le talon. Rester dans la posture le temps d'un poumon vide, confortable. Dès que l'inspire s'invite, ramener les deux pieds au sol, garder les genoux pliés. A nouveau disponible, expérimenter l'autre côté.

Pratiquer 2 / 3 fois de chaque côté. Puis laisser faire.

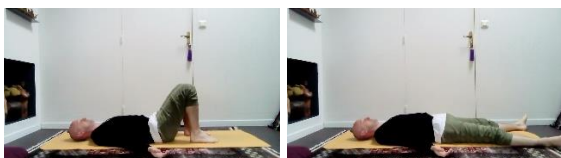
Observer.



Toujours le bassin posé sur le coussin, ramener les genoux pliés l'un contre l'autre. Ouvrir l'espace entre les pieds, largeur du tapis, et orienter les orteils vers l'intérieur. En gardant le contact des pieds à la terre, avancer les pieds pour allonger les jambes sans jamais ouvrir les orteils vers l'extérieur. Au maximum de l'allongement des jambes, orienter les orteils vers le ciel et pousser dans les talons. (! si vous sentez une gêne dans le bas du dos, replier les genoux !).

Pour quitter, relâcher pieds, les orteils s'ouvrent vers l'extérieur.

Observer. Pratiquer une deuxième fois...

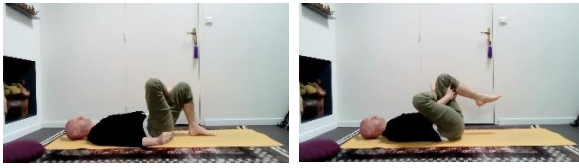


Dans la posture, vivre une inspire et à l'expire, pousser dans les talons pour monter le bassin. Retirer le coussin et dérouler la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, jusqu'à déposer le bassin au sol. Apprécier le contact du sacrum à la terre. Observer.

Puis glisser les jambes pour retrouver shavasana. Laisser faire quelques respirations.

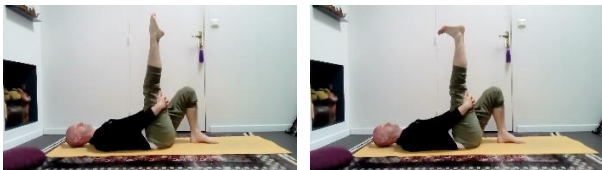
Observer.

A nouveau plier les genoux et ramener les pieds vers le bassin.



Ramener le genou droit vers la poitrine pour déposer la cheville droite sur la cuisse gauche. Les jambes ainsi organisées, les ramener 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.

Puis, déposer le pied gauche au sol pour libérer la cheville droite, le genou droit vers la poitrine.

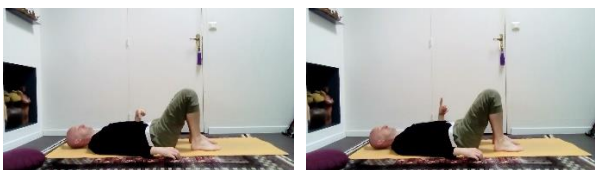


Entrelacer les mains derrière la cuisse droite et déployer la jambe droite. Sur plusieurs respirations, à chaque inspire, pointer les orteils vers le ciel, à chaque expire, fléchir la cheville et pousser dans le talon... Par les mains, accompagner la jambe dans son évolution... Pour quitter, plier le genou droit, poser le pied au sol et glisser le pour allonger la jambe. Observer les sensations dans la jambe droite. Puis allonger la jambe gauche et observer les différences ressenties entre les deux jambes.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.

Laisser faire, observer.

A nouveau, plier les genoux et ramener les pieds vers le bassin. Vivre une ou deux fois l'expérience des pulsations de diaphragme...



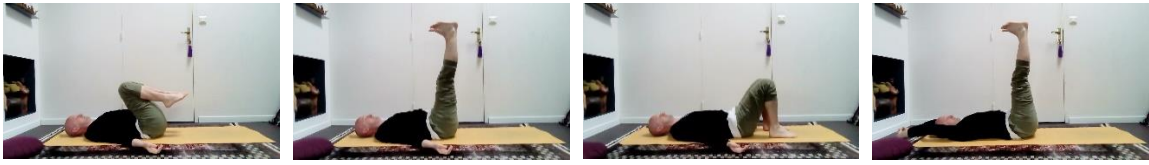
Dans cette posture, sentir le contact de tout le dos, posé sur la terre. Observer le souffle. Sans rien changer à la respiration, vivre une inspire douce, sans force ni engagement, puis une expire toute aussi douce. A la fin de cette expire, rester poumon vide et faire « danser » le nombril vers le ciel vers la colonne. Trouver un mouvement de l'abdomen fluide... Observer les résonances dans la cage thoracique.

Puis stopper le mouvement et l'engagement du ventre avant d'accueillir une grande inspire. Allonger les jambes et dans shavasana, laisser faire.

Observer.

Attendre de retrouver le calme avant de réitérer l'expérience

A nouveau plier les genoux et ramener les pieds vers le bassin.



Observer la respiration. Sur une inspire ramener les genoux vers la poitrine, et à l'expire pousser les talons vers le ciel pour allonger les jambes. Inspire suivante, amener les mains entrelacées au-dessus de la tête. Sur l'expire, engager en douceur le périnée pour vider l'air et rester poumon vide (continuer à ouvrir la cage thoracique dans une fausse inspire). Plier les genoux et poser les pieds sol pour vivre la grande inspire suivante. Sur l'expire, allonger les jambes et ramener les bras le long du corps. Retrouver shavasana, laisser faire.

Observer.

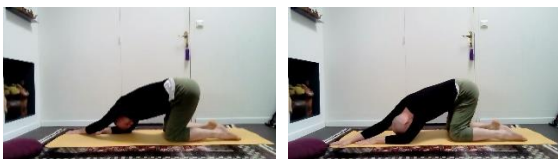
Puis installer le quatre pattes.



Au rythme de la respiration, décaler 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.



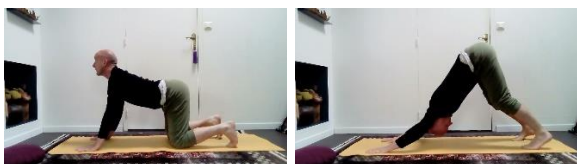
Pour enchaîner ...



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.

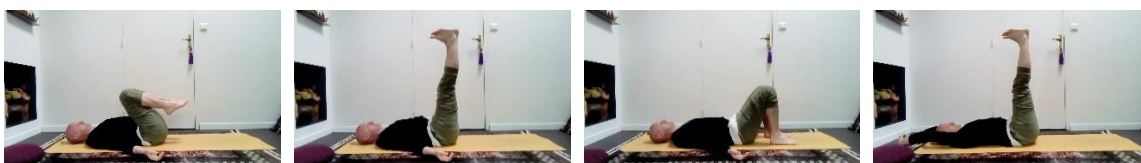


Puis, à nouveau dans le quatre pattes, retrouver les chats... Sur une inspire, retourner les orteils dans le tapis, et à l'expire, placer la posture du chien tête en bas. Pousser fermement dans les mains (n'oublier pas les index) , relâcher la tête et allonger toute la colonne vertébrale. Monter le bassin léger vers le ciel. Plier les genoux pour ramener le ventre les cuisses, après seulement, trouver du poids dans les talons pour les guider vers la terre sans arrondir le bas du dos. Garder la posture dans un espace heureux. Puis, poser les genoux au sol et retrouver la posture de la feuille pliée.

Observer.

Enfin, retrouver la posture de shavasana.

Plier alors les genoux et ramener les pieds vers le bassin.



A nouveau, observer la respiration. Sur une inspire ramener les genoux vers la poitrine, et à l'expire pousser les talons vers le ciel pour allonger les jambes. Inspire suivante, amener les mains entrelacées au-dessus de la tête. Sur l'expire, engager en douceur le périnée pour vider l'air et rester poumon vide (continuer à ouvrir la cage thoracique dans une fausse inspire). Plier les genoux et poser les pieds au sol pour vivre la grande inspire suivante. Sur l'expire, allonger les jambes et ramener les bras le long du corps. Retrouver shavasana, laisser faire.

Observer.

Apprécier de rester quelques instants dans la posture. Observer les nouvelles sensations qui se présentent à vous. La respiration... Telle qu'elle se présente, maintenant, en fin de pratique...

Isabelle Morin Larbey¹ parle de l'expérience du yoga comme de :

« Se libérer de l'étroit pour trouver l'espace... »

A bientôt...

¹ Présidente de la FNEY.