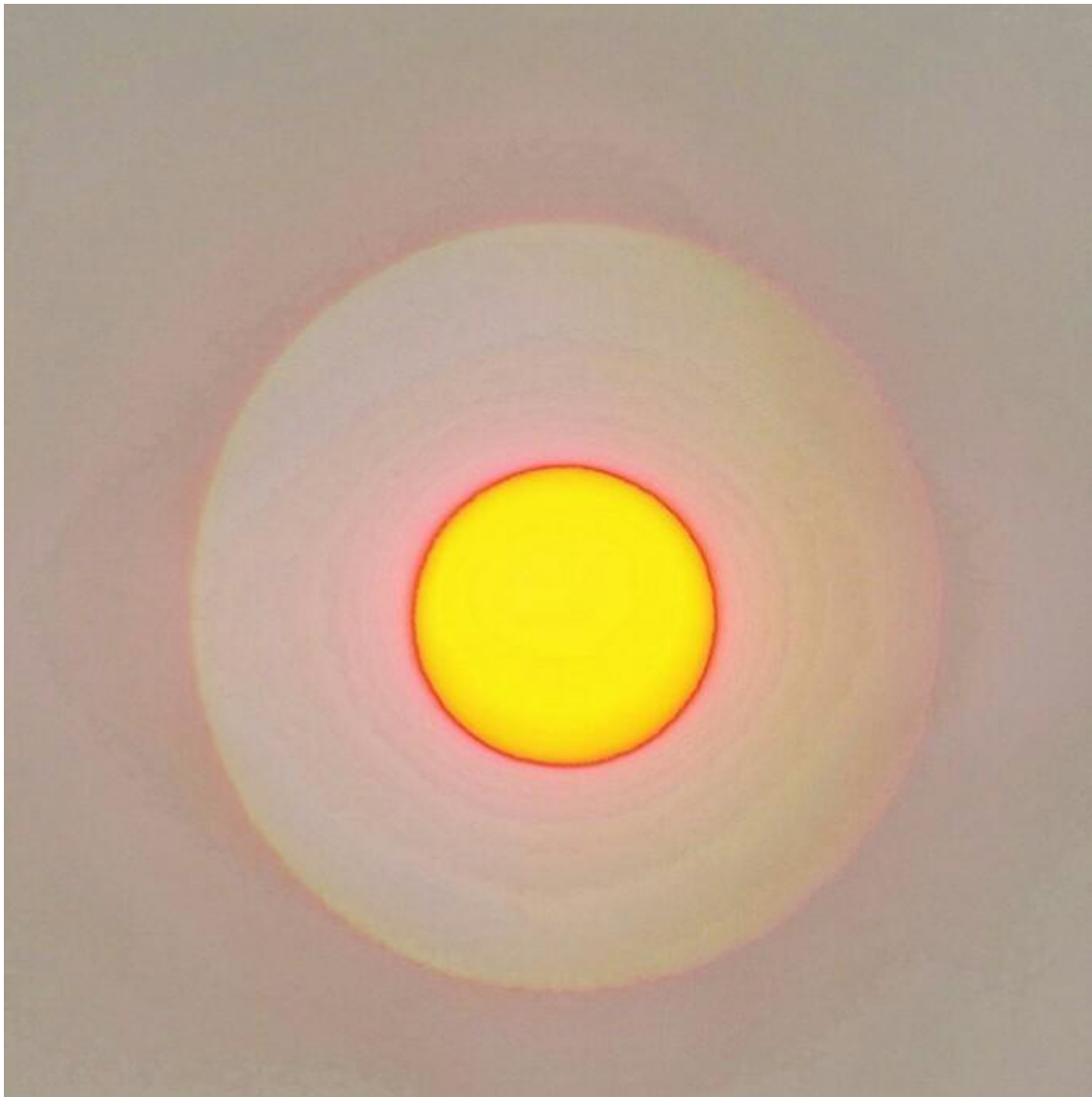


La semaine dernière, la pratique tendait à créer de l'espace...

Aujourd'hui, la séance invite à apprécier les résonances...



Petite pratique, petite routine... Septième semaine...

Shavasana.



Observer l'humeur du jour. Oser accueillir tout ce qui se présente, le calme comme la tempête. Sans jugement, observer.

Observer le souffle, témoin de ce qui est. Le laisser tel qu'il est...



Depuis shavasana, plier le genou droit et autoriser le pied à se décoller du sol. Débuter un mouvement du genou de droite à gauche. Puis, progressivement, dessiner alors avec le genou des cercles, plus ou moins grands. Observer les résonances dans la hanche droite. Dessiner les cercles dans un sens, puis l'autre. Enfin, ramener le genou droit vers la poitrine.



Plier alors le genou gauche et maintenir le contact du pied gauche à la terre. Par l'intérieur de la jambe, avec votre main droite, attraper l'extérieur du pied droit et inviter à descendre le genou droit vers l'aisselle droite. Sentir la flexion de la hanche. Vivre l'expérience quelques respirations.



Puis, entrelacer les doigts derrière la cuisse droite pour accompagner la jambe et la tendre. A chaque inspire, pointer les orteils vers le ciel. A chaque expire, pousser le talon vers le ciel. Vivre quelques respirations, puis, descendre la jambe droite au sol pour observer les sensations et allonger la jambe gauche. Comparer les ressentis. Observer.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.

Puis dans shavasana, laisser faire...

Observer.



Plier les deux genoux

pour rapprocher les pieds du bassin. Sentir le contact du sacrum à la terre. Faire varier ce contact du sacrum en roulant le bassin vers l'avant, vers l'arrière. Des pieds, engager une poussée dans le sol, le coccyx monte vers le ciel, le bassin roule vers l'arrière : rétroversion. Puis, toujours des pieds, tracter les pieds vers le bassin, le bassin roule vers l'avant : antéversion. Installer un mouvement régulier, au rythme de la respiration. Antéversion, inspirer. Rétroversion, expirer.

Sans changer le rythme, à chaque expire, par un mouvement progressif, inviter le décollement du bassin, puis le bas du dos, puis la zone des reins, puis les omoplates et jusqu'aux épaules. Chaque inspire, ramener tout le dos au sol pour vivre l'antéversion du début. Dans ces aller-retours, détailler ainsi toute la colonne vertébrale...

Par mouvement, arriver dans la table à deux pieds. Vivre l'expérience de la posture quelques respirations. Puis, sur une expire, dérouler la colonne au sol, vertèbre par vertèbre.

Un fois le bassin posé, observer le contact du sacrum à la terre, son ressenti.

Puis dérouler les jambes, dans shavasana, prendre le temps d'observer.

Laisser faire.

Poursuivre et plier les genoux.



Entrelacer les doigts

pour former un panier avec les mains et installer votre tête dans ce panier. Relâcher les coudes au sol. Pousser dans les talons pour soulever le bassin, le décaler et le déposer vers la droite. Allonger la jambe droite et maintenir un engagement par une poussée du talon. Amener les coudes vers le ciel pour soulever légèrement la tête, la décaler et la poser vers la gauche. Relâcher les coudes. Grande ouverture de tout l'hémicorps droit. Guider le souffle dans tout le côté, dans le flan droit, la poitrine et l'épaule... Vivre quelques respirations, longues et profondes...

Pour quitter, ramener en première la tête dans l'axe, puis plier le genou droit pour pousser dans le sol avec les pieds et ramener le bassin aussi dans l'axe. Prendre le temps d'observer les différences de ressentis entre les deux côtés. Jusqu'à observer la disparition de ces ressentis. Alors, à nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.

Les deux côtés pratiqués, ramener le corps dans la posture de shavasana et apprécier les ressentis. Observer le retour à l'unité des deux hémicorps, ensemble.

Laisser résonner. Observer.



Sur une inspire, déployer les bras au-dessus de la tête, jusqu'au sol, à l'expire, sentir le corps allongé. A chaque inspire, investir un côté en invitant un étirement par une poussée du talon et un engagement de la main. A l'expire, relâcher. Expire suivante, visiter ainsi l'autre côté, etc... Expérimenter quelques respirations, puis étirer les deux côtés ensemble sur une inspire avant de relâcher et ramener les bras le long du corps sur l'expire. Laisser faire.

Observer.

Rouler sur un côté, et installer le quatre pattes.



Retrouver l'engagement des appuis des mains des genoux dans la terre. Equilibrer ces appuis. Démarrer ensuite un mouvement spontané, laisser le corps vous guider là où il le souhaite (lui faire confiance), conserver juste les quatre appuis... Appelons ça des chats sauvages !

Puis revenir progressivement dans le quatre pattes...



... Et vivre quelques chats, comme d'habitude : chat creux, inspirer, chat rond expirer... s'autoriser quelques suspensions de souffle entre deux mouvements, 2 ou 3 secondes, juste le temps d'observer la posture aboutie, son ressenti et poursuivre...



Continuer avec une inspire et retourner les orteils dans la terre, et à l'expire, pousser fort dans les mains décoller les genoux et monter la posture du chien tête en bas. Relâcher la tête, laisser la poitrine s'ouvrir vers le sol, monter le bassin léger. Petit à petit, trouver du poids dans les talons pour allonger les jambes tant que le dos ne s'arrondit pas. Garder la posture dans un espace heureux... Puis doucement déposer les genoux au sol, ramener le bassin sur les talons, ramener les bras le long du corps, retrouver la posture de la feuille pliée.

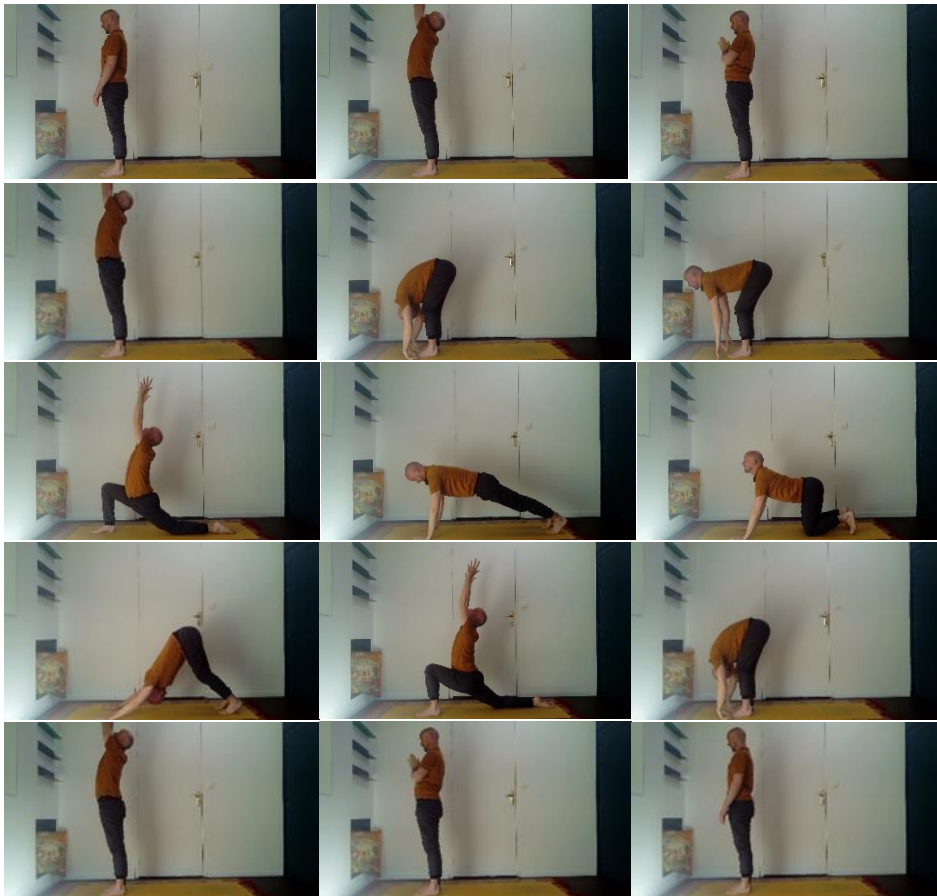
Laisser faire.

Observer.

Si vous pratiquez en matinée, dans la journée, poursuivre avec une salutation au soleil...

Si vous pratiquez en soirée, passez cette salutation, ou vivez là avec douceur...

Salutation au soleil !



A nouveau disponible, retrouver le quatre pattes.



Observer l'emplacement des mains et y placer des coudes. Organiser les avant-bras parallèles l'un à l'autre. Dans cette posture, à nouveau, engager des chats... Vivre quelques respirations des chats avec ces nouveaux appuis. Observer les changements.

Observer les nouveaux ressentis... Les résonnances...



Continuer avec une inspire et retourner les orteils dans la terre, et à l'expire, pousser fort dans les avant-bras, décoller les genoux et monter la posture du dauphin (chien tête en bas sur les avant-bras). Relâcher la tête, laisser la poitrine s'ouvrir vers le sol, monter le bassin léger. Petit à petit, trouver du poids dans les talons pour allonger les jambes tant que le dos ne s'arrondit pas. Garder la posture dans un espace heureux... Puis doucement déposer les genoux au sol, ramener le bassin sur les talons, ramener les bras le long du corps, retrouver la posture de la feuille pliée. Laisser faire.

Observer.

A nouveau dans le quatre pattes.



Avancer les mains tout en maintenant la verticalité des cuisses. Garder les hanches juste au-dessus des genoux. Poser le front au sol si possible. Engager alors une poussée des genoux dans la terre pour engager un étirement de la colonne vertébrale, les mains ancrées à la terre ne bougent pas pour maintenir cet étirement. Posture du chat qui s'étire. Vivre quelques respirations, longues et profondes pour apprécier la posture.



Puis relâcher les mains, par l'engagement continu des genoux dans la terre, ramener le bassin sur les talons, retrouver la feuille pliée.

Laisser faire. Laisser résonner.

Observer.

Dérouler le dos, installer la posture du diamant et pendant quelques respirations, visiter cette posture.



Petit enchaînement de fin de séance...



Posture du diamant, sur l'inspire, visualiser le souffle remonter le long de la colonne vertébrale, du sacrum jusqu'au sommet de la boîte crânienne. Expire, fléchir les hanches et déployer les bras au sol, les mains en offrande. Inspire suivante, dérouler la verticalité du dos et monter les bras vers le ciel pour réunir les mains paumes à paumes. Expire, descendre les mains ainsi réunies devant le visage, le cou, la poitrine les cuisses jusqu'au sol. Et repartir, inspire, visualiser le souffle remonter le long de la colonne vertébrale, du sacrum jusqu'au sommet de la boîte crânienne... Etc...

Vivre l'expérience tant qu'elle reste agréable .

Puis, simplement , rester dans la posture du diamant pour observer les résonances.

Si les genoux ne sont douloureux, rester, ou quitter pour retrouver une assise plus confortable, ou shavasana.

Observer ce qui est , ici et maintenant.

Bonne semaine à tous...