

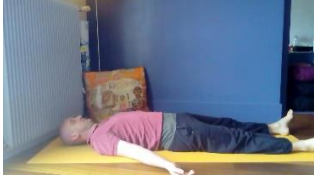
**Le guerrier yogi s'installe en posture pour vivre ahimsa:  
la non-violence.**

**Il s'établit dans l'effort juste, celui du moment...**



Dessin, Evens Brecht.

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



Prendre le temps nécessaire pour s'installer sur le tapis, en posture de shavasana. Prendre le temps d'arriver en soi même. Observer l'humeur du jour. Se rencontrer aujourd'hui, à cet instant. Vivre quelques respirations.

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.



Puis continuer en ajoutant, à la fin de l'expire les mains à se placer par l'extérieur sous les genoux et se tracter un peu plus pour vider encore un peu plus l'air. A la fin, sur l'inspire, attraper la tête pour la déposer au sol, précieusement. Accueillir une respiration complète avant de repartir sur la prochaine inspire...

Expérimenter plusieurs fois.

Quand l'expérience est suffisante, se déposer en shavasana et laisser faire, prendre le temps de lire et de vivre les sensations.

Observer.



Glisser les mains à l'avant du tapis, puis pousser dans les genoux pour hisser le quatre pattes. Nourrir les poussées : les deux mains et les deux genoux dans la terre, les ischiens à l'arrière, la tête vers l'avant et la nuque vers le ciel. Investir tout le dos.



Vivre quelques chats. Inspire chat dos creux, expire chat dos rond... Respecter votre respiration. Délacer la colonne et s'autoriser quelques suspensions entre les postures pour observer ces dernières dans leur forme aboutie. Ramener le bassin aux talons, et rester en feuille pliée. Observer.

Petite vague.



Dans la feuille pliée, avancer les mains à l'avant du tapis et vivre une respiration. A la fin de l'expire, pousser dans les genoux, poumons vides (sans inspirer) pour installer un chat dos rond, continuer à descendre le bassin, tout en regardant votre nombril, puis dérouler la tête en dernière, pousser alors les mains vers les pieds pour allonger la colonne vertébrale. Chien tête en haut, inspirer. Puis garder l'air, et reculer le bassin jusqu'à trouver le contact du ventre sur les cuisses. Expirer. Puis poumons vides, à nouveau pousser dans les genoux, etc...

Continuer tant que l'expérience est agréable, puis, du chien tête en haut, retourner les orteils dans le tapis et de la continuité de la vague, installer le chien tête en bas. Y rester quelques respirations.



Plier légèrement les genoux pour guider le ventre vers les cuisses. Ouvrir la poitrine vers la terre. Pousser la terre avec les mains et petit à petit, placer du poids dans les talons pour inviter l'allongement des jambes.



Pour quitter, quelques petits pas pour ramener les pieds à côté des mains. Transvaser le poids du corps sur le talon. Plier les genoux pour déposer le ventre complètement sur les cuisses. Uttanasana, Laisser la tête pendre pour que son poids entraîne l'étirement de toute la colonne vertébrale.

Vivre quelques respirations, puis sur une inspire, dérouler le dos, vertèbre par vertèbre, terminer par la tête et retrouver la posture debout. Observer les sensations. Laisser faire...

Quelques postures d'appui, à vivre en enchaînement ou sur quelques respirations...

Placer l'engagement dans les pieds et leurs contacts à la terre, y puiser l'énergie nécessaire à la posture....



Placer l'espace d'une jambe entre vos pieds parallèles et ramasser l'air des deux bras pour dessiner la croix de saint André, cette posture qui aligne le bras gauche à la jambe droite et le bras droit à la jambe gauche.



Ouvrir le pied droit vers l'extérieur. Monter la main droite vers le ciel, plier le genou droit. En dessinant un arc de cercle avec la main gauche, basculer tout le tronc allongé vers la droite pour poser le coude sur le genou plié au-dessus de la cheville. Reculer la nuque avant de tourner le visage vers le ciel. Investir par le souffle tout l'étirement latéral du côté gauche. Vivre quelques respirations.



Puis revenir dans la croix de saint André par la poussée des pieds dans la terre. Ramener les orteils gauche vers l'intérieur, le pied droit reste ouvert vers l'extérieur. Pivoter l'axe vers la droite, et décoller le talon gauche. En abaissant les bras, plier les deux genoux pour former des angles droits avec vos genoux. Sur une inspire ramasser l'air vers le ciel et à l'expire, descendre vos mains réunies paume à paume devant le cœur. Guerrier I. Vivre quelques respirations.



Puis tendre la jambe arrière. Garder le genou droit plié au-dessus de la cheville droite. Descendre le buste dans le prolongement de la jambe gauche. Vivre quelques respirations.



Puis verticaliser le buste, toujours les pieds ancrés dans la terre. Vivre quelques respirations.



(Deuxième photo, pour montrer l'autre côté). Alors, poursuivre en tournant le ventre vers la cuisse droite et placer le coude gauche à l'extérieur du genou droit. Reculer la nuque. Vivre la torsion. Vivre quelques respirations.



Pour quitter, dessiner de la main gauche un arc de cercle et placer les bras à l'horizontal. Le genou droit toujours plié, ramener le buste au-dessus du bassin. Tourner la tête et observer au-delà de votre main droite. Vivre le guerrier II. Vivre quelques respirations.



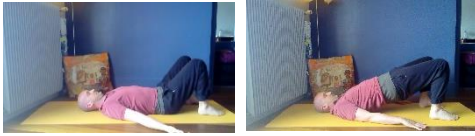
Enfin, ramasser l'air de votre main droite pour allonger la jambe et tout le côté droit. Fléchir la hanche droite et descendre le buste et la main droite sur la jambe, orienter la main gauche vers le ciel. Reculer la nuque et tourner le visage vers le ciel. Vivre Trikonasana, vivre le triangle. Vivre quelques respirations.

Pour quitter, pousser dans les pieds et retrouver la verticale. Twister des pieds pour réunir les jambes. Dans la posture debout, laisser faire.

Observer.

Les ressentis vécus et le calme retrouvé, pratiquer de l'autre côté...

Puis revenir au sol...



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.

Torsion,



S'installer sur le flanc gauche. Monter les genoux à hauteur du bassin et dessiner un angle droit avec les jambes. Prolonger les bras à hauteur de la poitrine. Reculer la nuque et installer une petite épaisseur sous la tête si nécessaire. Dessiner par la main droite (côté ciel), un arc de ciel. La main ne doit jamais quitter le sol, elle reste votre repère sécurité pour l'épaule. Si la main décolle, vous allez trop loin... Installer ainsi la posture en bienveillance. Si l'épaule le permet, prolonger le bras sur la ligne à l'opposé du bras gauche... Laisser tourner la tête vers la droite. Dans cette posture de la torsion en ellipse, Le guider le souffle du fond du bassin, abdomen, poitrine jusque sous les clavicules. Vivre quelques respirations, douces et profondes.



Vivre une dernière fois la posture de la table à deux pieds afin d'installer, en ramenant les bras le long du corps et en déroulant les jambes, shavasana ...



Alors, s'établir dans la posture, et laisser faire. Sentir toute la périphérie, la peau et les ressentis de l'air et des vêtements. Puis, observer le toucher de l'air dans les narines. Petit à petit, accompagner le ressenti du souffle dans la gorge, la poitrine, jusqu'au fond du bassin. Sentir qu'à l'intérieur, ça respire.

Observer que « je ne respire pas, ça respire tout seul... ».

Merci.