

Pour ne plus se perdre dans les modernités, le yoga nous invite au centrage, au cœur de nous-même, dans notre essentiel.



Wang Zi Won, *Mechanical Avalokiteśvara*, 2015

Petite pratique, petite routine... Neuvième semaine...



Shavasana. Dans la posture du moindre effort, s'écouter... Entendre les sons de l'extérieur, de la pièce. Et entendre les sons intérieurs, le son du cœur qui bat, le son du souffle qui va et vient dans les narines. Et observer l'humeur du jour. S'autoriser un temps à soi, un temps pour soi.

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.



Puis, venir s'asseoir, les genoux légèrement pliés. Attraper l'arrière des fessiers pour aider l'assise sur les ischions. Fléchir un peu les hanches pour rapprocher le ventre des cuisses. Monter les bras afin de réunir les premières phalanges les unes avec les autres, et installer les deuxièmes en contact avec l'arrière de la tête. Sur quelques respirations, prendre le temps d'engager plusieurs poussées, ensemble. Installer en première, la poussée des ischions dans la terre et sentir l'allongement de la colonne vertébrale. Puis, combiner une poussée des mains dans la tête et une poussée de la tête dans les mains. Prendre le temps d'abaisser les épaules. Rester et allonger chaque expire. Puis quitter sur une inspire en montant les bras vers le ciel. Expire, descendre les bras et s'autoriser à s'enrouler sur les jambes pliées.

Observer.

Réitérer l'expérience une deuxième fois. Puis laisser faire.

Observer.



S'installer à l'arrière du tapis en posture du diamant. Penser à rouler les mollets vers l'extérieur pour le confort des jambes et leurs genoux. Guider les mains sur le genoux et par cet appui, vivre quelques chats en verticale. Plier les coudes sur l'inspire et monter la poitrine vers le ciel. Pousser dans les mains à l'expire et reculer le nombril vers la colonne. Vivre quelques respirations puis revenir en diamant et rester.

Rester pour observer.



Décoller légèrement le bassin des talons et poser les mains au sol, tourner les doigts vers l'extérieur puis vers vous si possible. Pousser dans la terre. Dessiner des petits cercles d'épaules au-dessus des poignets, dans un sens puis dans l'autre. Etirer ainsi l'intérieur des bras. Rester bienveillant(e), l'exercice est exigeant. Pour quitter, décoller doucement les poignets, ramener le bassin sur les talons et poser le dos des mains sur les cuisses.

Vivre les sensations.

Observer.



Glisser les mains des cuisses jusqu'à l'avant du tapis. Allonger les bras , puis pousser dans les genoux pour installer le quatre pattes. Engager les appuis des mains des jambes. Investir pleinement la posture.



Puis poser le dos de la main droite au sol, sous la poitrine, puis la glisser vers la gauche. Freiner la descente de la tête jusqu'au sol par la poussée de la main gauche, qui restera constante. Poser la joue droite au sol et par la poussée de la main gauche, nourrir l'ouverture de l'épaule droite. Y amener le souffle par de longues et profondes respirations. Pour quitter , pousser suffisamment dans la main gauche pour revenir dans le quatre pattes. Vivre les prochaines respirations pour observer les ressentis.

Puis pratiquer de l'autre côté.



Pour vivre les ressentis, s'installer en feuille pliée et observer. Laisser faire.



A nouveau disponible, verticaliser le dos et installer une double épaisseur de tapis pour installer vos genoux. En poussant dans les pieds, installer votre verticalité au-dessus des genoux. Ouvrir l'espace entre les deux pieds, et réunir les genoux en contactant les parties internes charnues l'une contre l'autre. Nourrir une poussée du pubis vers l'avant pour éviter de surcambrer la zone des lombaires.

Se munir d'une sangle (une écharpe fera l'affaire). Sur une inspire, monter le bras droit et à l'expire descendre l'épaule, et plier le coude pour guider la main droite entre les omoplates. Puis plier le coude gauche et avec la main gauche attraper la sangle. Si les épaules le permettent, pratiquer sans la sangle. A chaque inspire monter le coude droit vers le ciel, à chaque expire, laisser pendre le coude gauche. Vivre quelques respirations. Pour quitter, lâcher la sangle et libérer le bras gauche, sur une inspire, monter le bras droit puis le descendre sur l'expire le long du corps. Réunir les pieds, plier les genoux et retrouver la posture du diamant. Dans cette posture laisser faire. Observer les ressentis dans le côté droit, le côté gauche. Laisser faire observer.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté. Harmoniser ainsi les deux hémicorps. Enfin, à nouveau en diamant, laisser faire.

Observer.



Glisser à nouveau dans le quatre pattes, vivre alors quelques chats... Sur une inspire, retourner les orteils dans le tapis et pousser dans les mains pour monter le bassin léger. Les genoux légèrement pliés pour favoriser un ventre proche des cuisses, installer le chien de tête en bas. Garder la posture tant que celle-ci est agréable, explorer le souffle dans la posture. Puis revenir en feuille pliée pour observer.

Laisser faire.



Puis, à nouveau engager le chien tête en bas, puis ramener les pieds vers les mains et s'installer dans Uttanasana, la grande pince. En appui sur les pieds, le ventre se pose sur les genoux suffisamment pliés. Gouter à l'étirement de la colonne vertébrale, généré par le poids de la tête. Vider l'air à chaque expire en ramenant le nombril vers la colonne. Vivre quelques respirations, puis, dérouler le dos en poussant dans les pieds et retrouver la verticalité dans la posture debout.

Enchaînement du cavalier.



Posture debout : inspire.



Monter les mains vers le ciel : expire.



Ouvrir les bras en coupe : inspire.



Plier les genoux et descendre les mains jusqu'aux cuisses : expire.



Garder la posture en poussant dans les cuisses, allonger la colonne : inspire.



Dérouler le corps et monter les mains vers le ciel : expire Et :



ETC... Continuer, tant que l'expérience est agréable. Prendre le temps d'harmoniser le mouvement au rythme du de la respiration. Suivre la cadence du souffle...



Pour terminer , après une inspire les bras en coupe, réunir les mains paume à paume et les descendre devant le cœur sur l'expire.

Vivre les résonances sur quelques respirations.

Observer



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.



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.



Et se laisser porter par la terre. Se confier à elle. Rester simplement dans la cadence du souffle, son va et vient...

Merci.