

L'expérience nous prouve qu'il faut croire aux
lendemains.

Un soleil levant...



Yamamoto Kamae : *Pêcheurs* . époque Meiji

Petite pratique, petite routine... Dixième semaine...



Par les points de contact du corps à la terre, se sentir porté(e), maintenu(e).



Plier les genoux pour sentir le dos dans toute sa longueur, dans toute sa largeur.



Afin d'éveiller le souffle, détailler la respiration par trois inspires pour une expire. Première inspire, plier les coudes et ramener les mains aux épaules. Petite suspension. Deuxième inspire, ouvrir les coudes vers l'extérieur. Petite suspension. Troisième inspire, déployer les bras le long de la tête. Petite suspension. Sur une longue et unique expire, ramener les bras le long du corps par le ciel. Repartir pour une nouvelle respiration ainsi détaillée et répéter... Visiter ainsi les trois étages de la respiration : abdomen, cage thoracique et clavicules. Pour terminer glisser les pieds et laisser les mains le long du corps, retrouver shavasana. Observer.



Sur une inspire, ramener les genoux sur la poitrine, enlacer les bras. Sur l'expire, enrrouler la tête et rester poumons vides... Pour inspirer, déposer la tête en douceur. Glisser les pieds au sol et retrouver shavasana. Observer.



Depuis shavasana, installer de l'espace entre les pieds. De la même manière, prolonger chaque bras dans la continuité de la jambe opposée. Arriver dans la posture de la croix saint André, couché au sol.

Sur une inspire, dynamiser une diagonale, étirer le bras droit, pousser dans le talon gauche. Sur l'expire, relâcher.

Inspire suivante, dynamiser l'autre diagonale, et prochaine expire, relâcher, etc. Poursuivre sur quelques respirations, puis rester en croix de saint André pour vivre la posture sans aucun engagement, simplement posé(e). Observer.



Glisser pied gauche vers le droit en gardant les jambes allongées, et amener la main gauche vers la main droite. Posture de la demi-lune couchée, par le souffle, investir tout l'hémicorps gauche. Créer par la respiration de l'espace dans le flan gauche, la cage thoracique côté gauche, l'aisselle gauche...

Après quelques respirations, ramener le bras et la jambe gauche, dans la croix saint André, observer les différences de chaque côté, observer les ressentis. Laisser faire.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté. Puis apprécier l'harmonie qui se dessine dans les ressentis du deuxième côté.

Observer.



Puis s'installer à l'arrière du tapis en posture du diamant.



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 ischions 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 le cuisses. Expirer. Puis poumons vides, à nouveau pousser dans les genoux, etc...

Pratiquer cette petite vague au rythme de votre souffle. Sentir la vague à l'intérieur de soi, se laisser dérouler par elle.

Terminer dans la feuille pliée.

Observer.



Puis retrouver le quatre pattes, vivre quelques chats et sur une inspire, retourner les orteils dans le tapis, installer le chien tête en bas. Pousser fermement dans les mains, plier légèrement les genoux pour rapprocher le ventre des cuisses et surtout pour garder le bas du dos dans le prolongement de l'étirement de la colonne vertébrale. Rester quelques respirations, dans une posture heureuse.

Pour quitter , poser les genoux, retrouver la feuille pliée. Laisser faire, observer.



A nouveau, engager le chien tête en bas. Par de petits pas, ramener les pieds vers les mains. Déplacer le poids du corps sur les talons et surtout plier suffisamment les genoux pour déposer le ventre sur les cuisses. Uttanasana, la grande flexion vers l'avant. Vivre quelques respirations, en invitant le nombril à se rapprocher de la colonne vertébrale à chaque expire. Laisser l'étirement de la colonne se faire, emporté par le poids de la tête. Garder la posture heureuse, puis, en poussant dans les pieds, dérouler le dos, vertèbre par vertèbre jusqu'à retrouver la posture debout. Samastitti.

Observer.



A l'arrière du tapis, se tenir debout, les jambes et pieds réunis. Entrelacer les doigts dans le dos et pointer les index vers la terre. Ouvrir de quelques degrés le pied droit et faire un petit pas du pied gauche. Centrer l'axe du corps entre les deux pieds.. Sur l'inspire se grandir et sur l'expire, fléchir dans les hanches pour descendre le dos dans une parallèle à la terre. Pointer les index vers l'arrière, avancer la tête. Reculer l'ischion gauche et engager fermement le gros orteil gauche dans la terre. Observer le genou gauche pour inviter le recul de la nuque. Sentir tout l'étirement arrière de l'hémicorps gauche. Vivre quelques respirations. Puis sur une inspire, pousser dans le pied gauche et retrouver la verticale.

Observer.

Puis avancer le talon gauche à la place de l'orteil pour agrandir l'espace entre les pieds. A nouveau, descendre le buste dans une parallèle à la terre, etc... Puis une troisième fois, ouvrir l'écart des jambes et explorer la posture. Pour quitter, remonter le buste dans la verticale, plier le genou gauche, prendre appui et ramener le pied droit à côté du pied gauche.

Samastitti.



Puis, plier le genou gauche, attraper le pied par l'arrière. Pour ne pas nuire à la zone des lombaire, avancer le pubis vers l'avant. Garder les genoux en contact. Gérer l'intensité de la posture, dans l'équilibre, par le rapprochement du talon vers la fesse gauche. Puis libérer le pied et retrouver la posture debout.

Explorer les sensations. Observer les différences entre les deux hémicorps. Puis revenir à l'arrière du tapis et pratiquer de l'autre côté.

Prendre le temps, les deux côtés explorés, de laisser faire.

Observer.

Installer la posture de l'autruche sur quelques respirations...



Inspire, nourrir la poussée des pieds dans la terre.

Expire, organiser les doigts vers la terre.



Inspire, monter les bras à hauteur d'épaule.

Expire, organiser les doigts vers l'extérieur.



Inspire, monter les bras vers le ciel.



Expire, plier les genoux.



Inspire, monter les talons.



Expire, fléchir les hanches et dessiner une diagonale.



Puis, relacher les bras.



Inspire, réunir les coudes à l'arrière, monter le menton pour observer l'horizon...

Posture de l'autruche, garder l'équilibre. Allonger chaque respiration. Déployer toute la face avant du corps.

Sourire !

Puis, prendre une grande inspire dans la posture, et à l'expire, poser les talons au sol, plier les genoux et poser le ventre sur les cuisses en posture d'uttanasana. Laisser faire.

Attendre le retour au calme en observant le son du cœur, de la respiration... Puis retenter l'expérience, une deuxième et peut être une troisième fois.

Enfin, poser les pieds à la largeur du tapis, les talons posés sur le tapis enroulé pour garantir un peu de hauteur. Garder les pieds bien parallèles, le long des tranchants du tapis.



Sur une inspire, se grandir. Sur l'expire, plier les genoux et descendre le buste parallèle au sol, puis descendre la tête pour pendre la colonne vers la terre. Poser les mains au sol. Garder les bras à l'intérieur des jambes et plier les genoux pour inviter le bassin à descendre. Réunir les mains paume à paume et guider les coudes pour maintenir les genoux ouverts. Reculer la nuque, placer du poids dans le bassin et visualiser toute la colonne vertébrale. Allonger chaque respiration.

Pour quitter, poser les mains au sol et dérouler le corps jusqu'à la posture debout.

Laisser faire.

Observer.

Pour les aventurier(e) :

Cette posture est un jeu! si vous ne vous sentez pas de la faire, n'oubliez pas que le yoga ne se vit pas dans la performance et passer directement à la posture de shavasana. Le premier principe du yoga est ahimsa : la non violence.

Par sécurité, placer un coussin devant vous.

A nouveau engager la précédente posture, mais avant de quitter, poser les mains au sol, monter encore les talons et installer les genoux sur les bras. Petit à petit, basculer le poids de la tête vers l'avant pour contrebalancer le poids arrière. Trouver l'équilibre de la posture du corbeau.



Pour quitter, descendre les pieds au sol, et quitter comme précédemment.

Dans la posture debout, prendre le temps de vivre les ressentis.

Enfin, descendre s'allonger au sol.



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'abandonner à la terre, lui confier son corps et sentir l'apesanteur. Observer son souffle, et par lui, se ramener à la présence du moment.

Être là, avec ce qui est, ici et maintenant.

Merci.