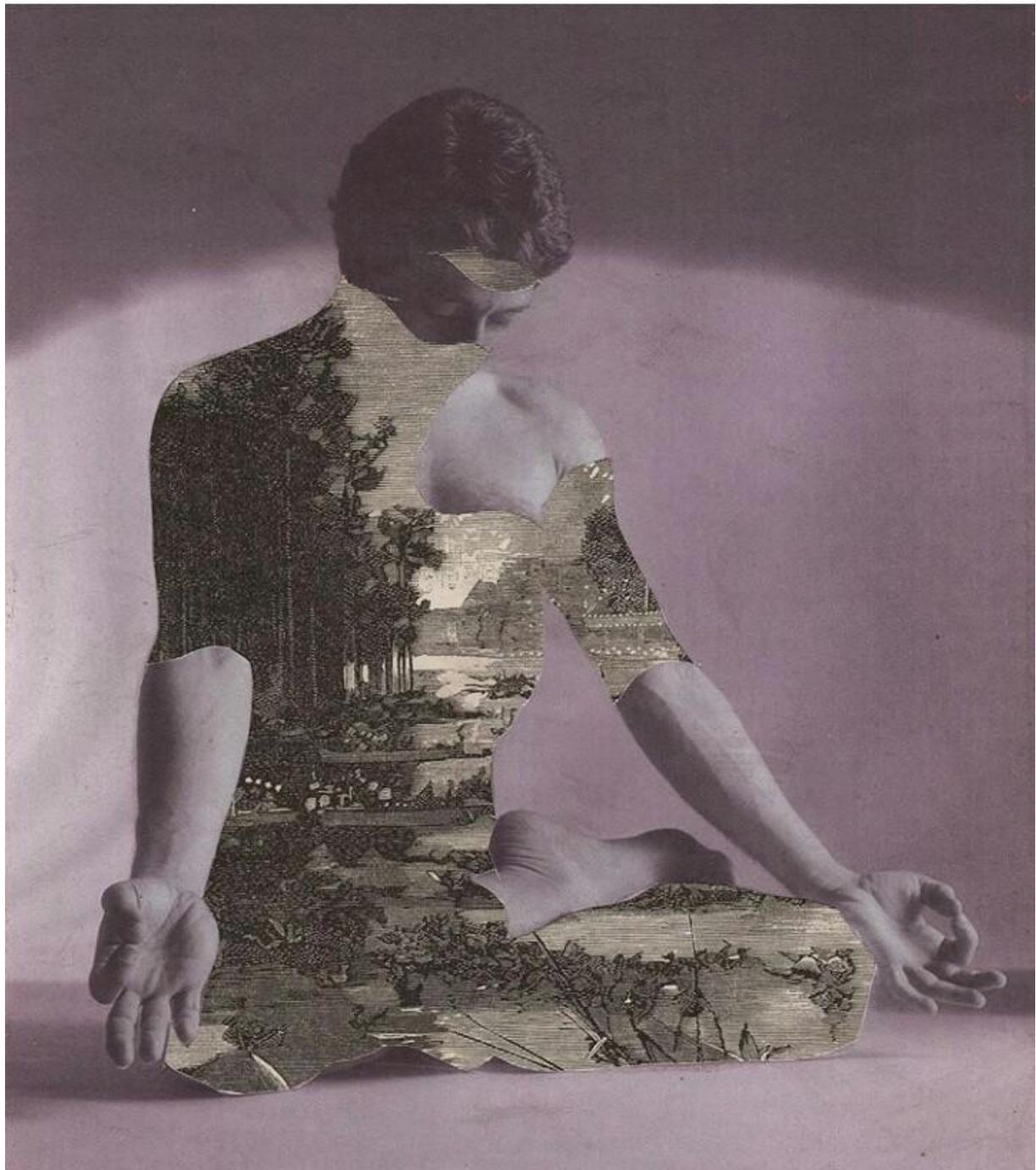


**« Se défaire de l'étroit pour accueillir le vaste »**

**Isabelle Morin-Larbey**



*Collage,@oejerum*

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

Comme à votre habitude, trouver le petit coin de tranquillité de votre domicile, dérouler votre tapis, et dérouler votre corps sur ce tapis.

Prendre le temps d'arriver en soi, d'observer l'humeur du jour. Prendre le temps de se rendre disponible à la pratique.



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.



A nouveau, plier les genoux et ramener les talons proche du bassin. Les bras le long du corps s'organisent vers le bas du tapis. Inspirer dans la posture et à l'expire, pousser dans les pieds et les bras pour monter la table à deux pieds. Respirer profondément quelques respirations avant de redescendre votre dos, vertèbre par vertèbre jusqu'au bassin. La colonne déposée au sol, observer les sensations.

Explorer par vous-même cette proposition, plusieurs fois et varier l'intensité, le rythme...



Dans shavasana, crocheter vos pouces devant le bassin, plier le genou droit et garder le pied au sol. Sur une inspire, basculer les bras avec les mains crochetées au-dessus de la tête et pousser dans le pied droit. Basculé sur le côté gauche, explorer l'ouverture de la cage thoracique sur une inspire. A l'expire, telle une poupée de chiffon, revenir en shavasana. Puis, pratiquer de l'autre côté, et alterner ainsi deux trois fois chaque côté. Pour terminer et quitter, pousser davantage dans le pied au sol...



Se poser à plat ventre et observer. Laisser faire et observer.



En prenant appui sur les avant-bras, placer la posture du petit sphinx. Relâcher les jambes, les fessiers. Pour étirer l'ensemble du dos placer une intention du bassin dans le sol et tracter le corps par les avant-bras (les coudes veulent se rapprocher du bassin). Sortir la tête des épaules et investir la zone des lombaires par le souffle. Rester quelques respirations si la posture est confortable. Pour quitter, pousser dans les mains et écarter les coudes. Toujours face avant en contact à la terre, laisser faire et observer.



Et, à nouveau, reprendre la posture du petit sphinx. Déplacer la main droite vers la droite, et tout l'avant-bras gauche parallèle au droit. Avec les mêmes précautions, tracter le corps par les avant-bras et sentir une ouverture dans l'hémicorps gauche. Respirer dans le flanc gauche, la cage à gauche, etc...

Après quelques respirations, revenir au sol pour observer les différences avant de reprendre de l'autre côté, et harmoniser.



Reprendre le petit sphinx et placer l'avant-bras droit en diagonale pour maintenir l'équilibre. Plier alors le genou gauche et de la main gauche attraper le pied (ou le pantalon voir même une sangle si l'engagement est trop difficile). Organiser le pied vers l'arrière, entraînant le bras, l'épaule s'ouvre. Garder le contact de la cuisse dans la terre, et inviter l'aine à épouser le tapis. Respirer profondément. Avant de quitter, par la main, inviter le talon à revenir vers la fesse avant de relâcher complètement la jambe. S'allonger à plat ventre pour observer les sensations et se rendre disponible avant de pratiquer l'autre côté. Laisser faire.



Enfin, placer le front au sol pour aligner toute la colonne vertébrale. Plier les deux genoux pour attraper les pieds. Sans jamais décoller les cuisses du sol, sur une inspire, reculer les pieds vers l'arrière et ainsi étirer les bras pour monter doucement le buste. Vivre deux ou trois respirations, peut être vivre un moment poumon plein, mais ne pas tenir trop longtemps. Favoriser une descente douce. A plat ventre, laisser faire. Observer.



Expérimenter une deuxième fois. Pour celles et ceux qui se sentent et qui ne souffrent pas de la zone lombaire, autorisez-vous à décoller les cuisses sur le poumon plein. Posture de l'arc. Retrouver le plat ventre pour observer les sensations...



Ramener les mains à hauteur d'épaule, et monter un chat dos rond... Respirer profondément.



Puis avancer les mains le plus haut possible sur le tapis, en veillant à garder les cuisses à la verticale. Laisser la poitrine s'ouvrir vers la terre. Les mains fixes, engager une poussée des genoux dans la terre. Par cette action, allonger toute la longueur de la colonne vertébrale, tel un chat qui s'étire. Vivre quelques respirations. Pour quitter, abandonner l'engagement des mains, la poussée des genoux ramène alors le bassin sur les talons. Retrouver la feuille pliée. Laisser faire. Observer.



Telle la pierre au fond de la rivière, imaginer l'eau glisser le long de votre colonne vertébrale. Respirer dans chaque espace du dos : depuis les lombaires, par les reins et entre les omoplates jusqu'à la nuque. Laisser faire.

Si vous pratiquez en matinée, ou en milieu d'après-midi, et si le cœur vous y invite, engagez-vous dans quelques salutations au soleil. (Voir routine n° 7).

Puis au choix, installer :



Table renversée

Ou une chaise renversée,

*Posture luxueuse et engageante, j'invite seulement les élèves qui l'ont déjà expérimentée avec moi en séance. Il est parfois préférable d'attendre la bonne occasion pour se lancer dans les postures qui impressionnent.*

Afin de sécuriser cette posture, placer une couverture pliée de manière à lui donner la surface de votre dos. Du bassin à la ligne des épaules, elle permet une surépaisseur qui garantit la creux de la zone des cervicales.



S'asseoir au plus près du mur, et poser le dos au sol en montant les jambes. Pousser dans les talons pour monter le bassin. Entrelacer les doigts dans le dos et ainsi guider les mains vers le mur, cette action rapproche les épaules et les coudes entre eux. Alors, planter les coudes dans la terre et monter les avant-bras dans la verticale les mains avec tous les doigts tournés vers l'extérieur (même le pouce) forme deux coupes : y déposer le bassin. La base de la posture alors installée, décoller un talon pour allonger la jambe vers le ciel. Un côté, puis l'autre. Si vous vous sentez à l'aise, alors expérimenter les deux jambes ensemble. Attention à ne pas dépasser les pieds au-delà de la ligne de la tête, les jambes sont verticales au-dessus du bassin. Posture du de la chaise inversée.

Vivre quelques respirations...Rester tant que la posture est confortable.



Pour quitter, ramener les talons au mur et par la poussée des pieds, libérer les mains du bassin. Ouvrir les bras pour dégager la zone entre les épaules, entre les omoplates. Il y a une voie royale pour déposer dans toute sa longueur la colonne vertébrale. Prendre le temps de détailler chaque vertèbre, et terminer avec la pose du bassin. Garder les jambes posées sur le mur pour observer les sensations, pour vivre ce qui est...



Organiser un petit rouleau avec l'arrière du tapis et venir s'asseoir dessus. (Le bassin est antéversé, c'est-à-dire qu'il bascule légèrement vers l'avant). Attraper les fessiers pour les guider vers l'arrière. Allonger la jambe droite à l'avant et plier le genou gauche, puis descendre ce genou sur le sol par rotation de la hanche. (Si le genou est douloureux ou s'il ne repose pas de lui-même, alors le caller avec un coussin). Pousser les deux mains dans la terre de chaque côté du bassin pour vous hisser vers le ciel et contrebalancer ces poussées par la poussée des ischions dans le rouleau afin de nourrir la verticalité de la colonne vertébrale. A chaque inspire, se grandir par cette poussée, à chaque expire, laisser le buste s'incliner sans s'arrondir. Ramener le menton vers la gorge... Garder la posture dans un espace heureux. Pour quitter, sur une inspire, retrouver la verticale, déployer la jambe gauche, et secouer les deux jambes. Observer.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté afin d'harmoniser les sensations.



Enfin, s'allonger au sol avec les jambes collées et les genoux pliés vers le ciel. Ouvrir les genoux et placer les voûtes plantaires l'une contre l'autre. Attraper les coudes et installer les bras ainsi au-dessus de votre tête. Dans le poisson, vivre la respiration depuis le fond du bassin, dans la cage thoracique et jusque sous les clavicules. Vivre l'expérience du souffle. Alternier le bras dessus, le passer en dessous. Dans la posture du poisson, il ne nous reste plus qu'à « buller »...

Pour quitter, ramener les bras et par les mains, guider les genoux l'un vers l'autre. Attraper la tête pour la redéposer un peu plus haut. Les paumes de mains vers le ciel, glisser les pieds pour allonger les jambes et retrouver shavasana. Laisser faire.



Observer dans cette posture allongée, le non-engagement physique de votre corps. Il n'y a rien à faire. Seul le souffle donne vie. Observer les ressentis du souffle dans les narines, dans l'espace de la gorge, la cage thoracique et jusqu'au bassin. Les volumes se déploient. Observer tous ces phénomènes de vie. Et laisser faire...

Merci