

**La semaine prochaine nous prépare à la pleine lune du 5 juin. Cette routine nous invite à nous tourner vers cet astre, si commun et si mystérieux à la fois...**

**Depuis la Terre, prenez le temps de contempler la lune...**



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



S'allonger pour vivre shavasana, cette expérience unique. Unique, car différente chaque fois, cette posture vous invite à l'écoute du ressenti. Ce ressenti est unique, car différent à chaque instant. Prendre alors le temps d'observer ce qui est, l'humeur du jour... L'enthousiasme comme l'agacement, accueillir tout ce qui vient. Sans jugement.



Plier le genou droit et rapprocher le pied droit du bassin puis, par rotation de la hanche, basculer ce genou vers l'extérieur. Installer une poussée dans le talon gauche, qui sera maintenue tout au long de l'expérience sans force et avec constance. Déployer le bras gauche au-dessus de la tête. Dans cette posture, imaginer le souffle voyager de l'inspire dans l'hémicorps déployé, ici le gauche et l'expire se faire par l'autre côté. Visiter ainsi sur quelques respirations le dynamisme de l'inspire et la passivité de l'expire... Vivre quelques respirations ( l'expérience peut se prolonger). Puis ramener le genou droit vers le ciel puis rallonger la jambe, ramener le bras gauche. Dans shavasana, observer les sensations. Prendre le temps que le ressenti soit abouti. Quand les sensations ont disparu, disponible, engager cette proposition de l'autre côté. Equilibrer le corps, visiter l'harmonie de deux hémicorps ensemble.



Dessiner la croix de saint André, posée sur la terre. Les bras sont dans les prolongements des jambes opposées. Pousser alternativement dans chaque membre pour les étirer, puis les quatre ensemble sur une inspire. Relâcher et garder la posture sur l'expire. Observer.



Immobile du côté droit, ramener le pied gauche à côté du droit et ramener le bras gauche à côté du droit. A nouveau, visiter le souffle dans la demi-lune allongé(e) au sol... Ramener la croix de saint André, quelques respirations pour observer les différences de ressenti, puis installer l'autre pour harmoniser le corps physique. Bien revenir dans une dernière croix de saint André avant de ramener les jambes et les bras en shavasana. Alors, vivre les retours d'expérience. Observer.



Rouler sur côté, installer le quatre pattes. Nourrir chaque poussée : tête vers l'avant, ischiens vers l'arrière, nuque vers le ciel et surtout les quatre appuis, mains et genoux dans la terre.

Par le souffle, investir toute la longueur et la largeur du dos.



Et vivre quelques chats. Inspire chat dos creux, expire chat dos rond. Vivre les chats sur la durée et l'intensité du jour. Ne pas forcer, être juste avec soi-même et son souffle. Et venir en feuille pliée pour observer.



A nouveau du quatre pattes, engager les appuis. Retourner les orteils du pied droit et pousser dans le talon droit afin de déployer la jambe. Ainsi engagée, monter la jambe dans le prolongement du dos, organiser le poids du corps dans le genou gauche et la main droite pour libérer la main gauche et déployer le bras dans la continuité de la ligne déjà amorcée. Posture de l'oiseau céleste. Rester engagé(e) dans le talon et respirer profondément, allonger l'expire.

Revenir dans le quatre pattes pour observer, pour récupérer, et ensuite pratiquer de l'autre côté.



Pour les aventurier(e)s... (attention aux dos fragiles !)

Placer à nouveau la posture de l'oiseau céleste, et plier le genou droit pour attraper le pied avec la main gauche. Garder le bassin face au tapis, et par l'engagement du pied droit vers l'arrière, ouvrir l'épaule gauche et tout l'avant du corps. Placer du souffle dans la zone des lombaires, investir le bas du dos. Rester dans une posture heureuse, la quitter dès que nécessaire. Revenir dans le quatre pattes pour observer, pour récupérer, et ensuite pratiquer de l'autre côté.

Prendre le temps de glisser dans la feuille pliée, de respirer dans tout le dos.

Prendre son temps. Laisser faire...



Vivre quelques chats... Et... Chat dos creux, inspire, retourner les orteils dans le tapis, expire, pousser dans les mains, monter le bassin, les genoux légèrement pliés pour ramener le ventre vers les cuisses : le chien tête en bas.

Prendre le temps de vivre la posture. Puis poser les genoux au sol, revenir dans la feuille pliée, laisser faire. Observer



Engager à nouveau la posture du chien tête en bas, puis par des petits pas, ramener les pieds vers les mains, plier suffisamment les genoux pour déposer le ventre sur les cuisses, retrouver uttanāsana, la grande pince. Gouter l'étirement du dos, de la colonne vertébrale, engagé par le poids de la tête. Puis pousser dans les pieds et dérouler la verticale du corps. Retrouver samastiti, la posture debout.



Dans la posture debout, observer chaque articulation, chaque membre. Des pieds à la tête, de la terre au ciel, visiter la posture de samastiti. Installer les pieds parallèles, largeur du bassin.



Inspire, pousser dans les pieds pour s'allonger dans la verticale. Expire, plier les genoux et fléchir les hanches. Placer alors la colonne vertébrale dans une parallèle à la terre. S'aider des mains posées sur le haut des cuisses pour allonger le dos. Posture de la planche. Vivre quelques respirations.



Sur une expire, plier les genoux pour déposer le ventre sur les cuisses. Laisser le poids de la tête vers la terre organiser l'étirement de tout le dos. Déplacer le poids du corps dans les talons. Uttanasana, vivre quelques respirations. Pour quitter, sur une inspire, pousser dans les pieds et dérouler le dos, vertèbre par vertèbre. Finir par la tête, samastiti.

Laisser faire. 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.

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.



Dans le sens de la longueur du tapis, ouvrir l'espace entre les pieds d'une longueur de jambe. Ramener les orteils vers l'intérieur. A l'inspire, chercher à se grandir, activer le tranchant des pieds. A l'expire, fléchir dans les hanches et placer le buste dans une parallèle à la terre. Vivre quelques respirations. Puis laisser la tête pendre vers la terre. Attraper les coudes et vivre l'étirement du dos engagé par le poids de la tête. Puis, poser les mains au sol et chercher à les avancer vers l'avant et contre pousser le reste du corps vers l'arrière par les talons. Apprécier l'étirement de tout le dos. Vivre quelques respirations. Puis, pour revenir, plier les genoux afin de placer le bassin dans l'axe et dérouler le dos, vertèbre par vertèbre, Terminer par la tête.

Ramener les pieds largeur du bassin.

Observer.

### Salutation à la lune

Vous le savez, les salutations, qu'elles honorent le soleil, la terre ou la lune, il en existe autant qu'il existe de yogis... Je vous en propose une simple, mais sentez-vous libre de l'adapter à votre envie.

Le principe de la salutation à la lune est de descendre le corps à l'ouest pour le remonter à l'est.

Face au sud, l'enchaînement se déroule ainsi ! cherchez une boussole pour vous aligner...



Depuis la posture debout, ancré(e) dans la terre, ramasser l'air en montant les bras vers le ciel par l'extérieur. Réunir les mains paume à paume et basculer le buste d'ouest en est, avant de revenir dans l'axe.



Sauter et placer ainsi la croix saint André.



Depuis la croix saint André , ouvrir le pied droit vers l'extérieur et dessiner de la main gauche un arc de cercle pour pivoter vers l'ouest.

Aligner l'arrière du corps, du talon gauche jusqu'à la nuque.



Décoller le talon gauche, plier les deux genoux et joindre les mains paume à paume devant le cœur, posture du guerrier I.



Poser les mains au sol, tendre les jambes et laisser pendre la colonne vertébrale du bassin vers la terre.



Plier le genou droit et allonger la jambe gauche à l'arrière (poser le genou et allonger le dos du pied). Les main en appui sur les genoux ou devant le cœur, vivre la grande fente.



Ramener les mains au sol pour l'équilibre et pivoter le corps sud, glisser le bassin d'une jambe à l'autre. Ainsi, le corps peut remonter à l'est.



Tourner le genou gauche plié à l'est et allonger la jambe droite, vivre la grande fente.



Poser les mains au sol, tendre les jambes et laisser pendre la colonne vertébrale du bassin vers la terre.



Retourner les orteils du pied droit, plier les deux genoux et joindre les mains paume à paume devant le cœur, posture du guerrier I.



Tendre les jambes et poser le talon droit au sol, aligner tout l'arrière du corps.



Dessiner de la main droite un cercle de l'avant jusqu'au ciel pour se placer en croix saint André.



Puis sauter pour réunir les jambes et se tenir en posture debout, les bras vers le ciel et les mains paume à paume.

Basculer les bras d'ouest en est, et descendre les mains devant le cœur.

La salutation à la lune se vit en yoga : dans l'écoute et la bienveillance. Pratiquer tant que l'expérience est confortable et agréable. Puis installer en savasana et observer les ressentis. Au début, il y a cette mini tempête, cette agitation, qui à chaque respiration, laissera place à un clair de lune au paysage intérieur apaisé...

Enfin.



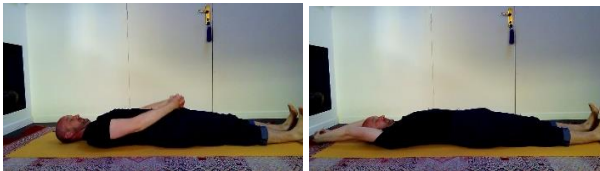
Plier les genoux et rapprocher les pieds du bassin. Inspirer posture. Expire, pousser dans les pieds et monter le bassin dans une ligne genoux/bassin/épaules. Posture de la table à deux pieds. Les fessiers desserrés, tracter le corps par les talons pour allonger le bas du dos, la zone des lombaires. 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.



Entrelacer les mains et sur une inspire, basculer les bras au-dessus de la tête, puis expirer doucement et vider l'air complètement (périnée engagé dans la douceur). Reste poumon vide, et tenter une « fausse inspire » : Uddhyana Bandha... Quand c'est nécessaire, relacher l'engagement et accueillir une grande inspire. Laisser faire et observer.



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 : « je ne respire pas, ça respire tout seul... ».

Merci.