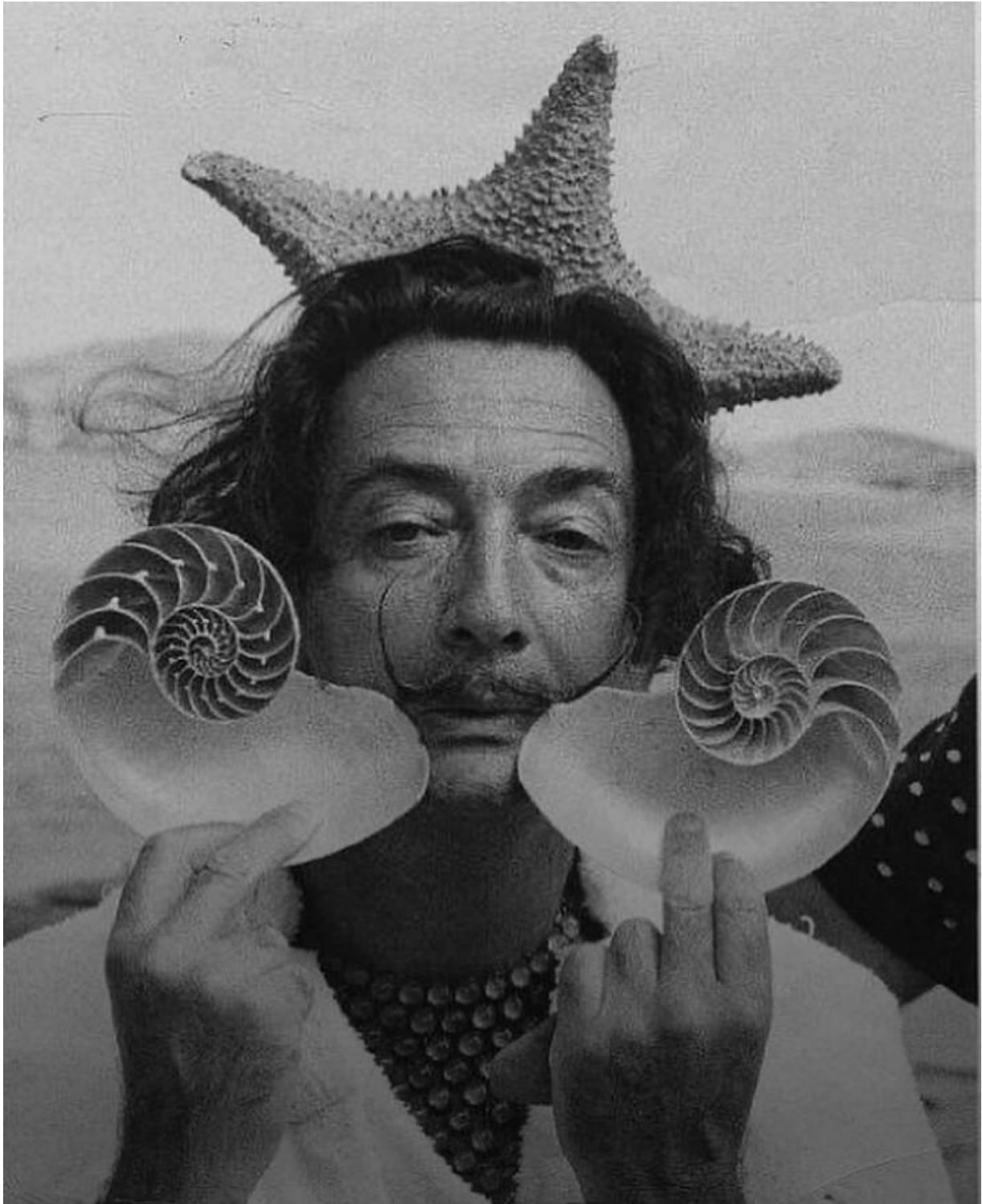


**Par la pratique, s'émerveiller , tel Dali, du  
"sur" réalisme de nos natures...**



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



Prendre le temps de se déposer dans la posture de shavasana, et d'accueillir sans jugement les ressentis de début de séance. Observer le souffle et par lui, observer l'humeur du jour. Observer que le souffle se régule, s'harmonise au gré des respirations...



Dans une économie de mouvement, venir s'installer en diamant, assis(e) talons/fesses. Et observer le souffle dans la verticalité.

Dans la posture du diamant. Prendre le temps. Laisser faire...



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.



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.



Faire une pause en feuille pliée pour observer les ressentis...



De la feuille pliée, dérouler le dos et retrouver la posture du diamant.



De cette

posture, organiser une double épaisseur de tapis pour y placer les genoux. Pousser dans les pieds et installer une verticalité depuis les genoux. Dégager la jambe droite vers l'extérieur et placer le pied droit sur la même ligne que le genou gauche. Sur une inspire, monter la main gauche vers le ciel et à l'expire, descendre l'épaule. Nourrir une verticalité puis organiser le bras gauche vers le côté droit pour dessiner une courbure harmonieuse de la colonne vertébrale, déployer ainsi une ouverture latérale de tout l'hémicorps gauche. Allonger les respirations...

Pour quitter, sur une inspire nourrir une dernière verticale et à l'expire descendre le bras le long du corps. Retrouver la posture du diamant du diamant et observer les ressentis dans les différences entre les deux hémicorps. Laisser faire...

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.



Dans la posture de la feuille pliée, prendre le temps d'observer les deux hémicorps se réharmoniser... Puis avancer les bras à l'avant du tapis.

Petite vague.



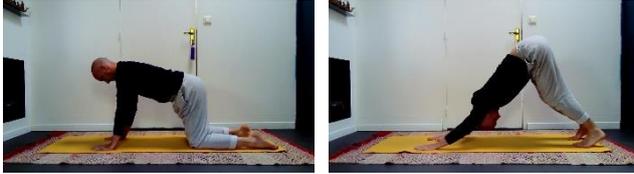
Dans la feuille pliée, avancer les mains à l'avant du tapis et vivre une respiration. A la fin de l'expire, pousser dans les genoux, poumons vides (sans inspirer) pour installer un chat dos rond, continuer à descendre le bassin, tout en regardant votre nombril, puis dérouler la tête en dernière, pousser 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...

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.

A nouveau, retrouver le quatre pattes.



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.

Puis pratiquer de l'autre côté.

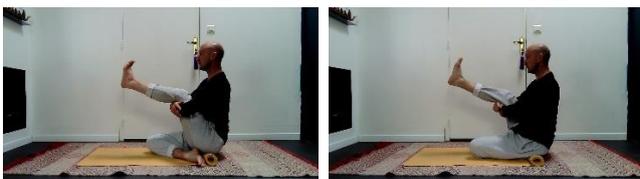


Pour les plus aventurier(e)s, réengager cette posture du chien tête en bas, et décaler le pied droit au centre du tapis pour déployer la jambe gauche vers le ciel/ dans le prolongement du dos... Explorer ce que cette posture plus luxueuse du chien tête en bas a à offrir...

Quitter simplement par un retour en arrière, et apprécier les sensations avant de pratiquer l'autre côté en déployant cette fois la jambe droite.

Choisir la posture d'écoute et prendre un temps pour rendre disponible à la suite...

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.



Plier le genou droit et garder la cuisse droite dans l'alignement du tapis, le talon droit se rapproche de la fesse gauche. Passer les bras sous la cuisse gauche et la ramener ainsi contre l'abdomen, décoller le pied gauche du sol, car le dos reste droit, c'est la jambe qui vient vers soi. Ainsi organisé(e), monter le gauche vers le ciel sans jamais arrondir le dos, inviter un recul de la nuque...

Respirer profondément.



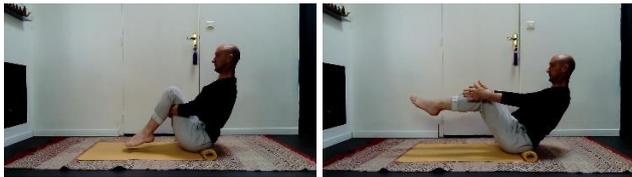
Puis redescendre le pied gauche, ouvrir le genou droit vers l'extérieur (si le genou est douloureux ou s'il ne repose pas de lui-même, alors caller le avec un coussin). Réorganiser les ischions équitablement dans le rouleau du tapis si besoin. Sur l'inspire, nourrir la verticalité puis sur l'expire sans chercher à se pencher, en relâchant dans la hanche gauche observer si le buste bascule vers l'avant.



A chaque inspire, se grandir par cette poussée du fond du bassin, tout au long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. A 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 droite. Observer.

Puis, pratiquer de l'autre côté.

Prendre le temps de laisser les dernières traces de ces postures disparaître... Être disponible à la suite.



Alors, plier les genoux afin de les rapprocher du buste et passer les mains sous les genoux. Tenter (en gardant le rouleau des postures précédentes, voir même avec l'aide d'un coussin posé derrière le bassin), une légère bascule et trouver un équilibre du buste légèrement penché vers l'arrière et le poids des jambes. Quand cet équilibre est atteint, déployer les jambes (mollets) dans l'horizontalité, placer enfin les bras parallèles, eux aussi dans l'horizontalité. Respirer profondément.

Quitter sans précipitation, descendre les pieds au sol.



Ouvrir l'espace des pieds, glisser les bras à l'intérieur des jambes pour crocher les gros orteils. Ainsi, prendre le temps de se redresser, et de la même manière, trouver l'équilibre qui permet une légère bascule vers l'arrière, décoller les pieds et observer s'il est possible de déployer les jambes vers le ciel...

S'envoler !

S'amuser de la posture, surtout ne pas l'engager en force...

S'allonger ensuite et observer les sensations, laisser faire.



Prendre le temps de pratiquer une ou deux postures de la table à deux pieds pour réaligner la colonne vertébrale. Allonger la nuque en remontant doucement la tête sur le haut du tapis. Puis déployer les jambes et les bras au sol... Retrouver shavasana.



Rester ainsi le temps qu'il vous plaira, le temps d'être là dans les résonances de cette pratique. Le temps de vivre ce qui est là, ici et maintenant...

Merci.