

**Par la pratique, cultiver sa matière pour en admirer les fleurs intérieures...**



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



Shavasana, s'allonger pour arriver et quelques instants fermer les yeux... Fermer les yeux pour regarder à l'intérieur, vivre les ressentis du corps par un autre angle, celui du soi. S'offrir quelques respirations en conscience...



Rouler sur un côté, et installer le quatre pattes. Nourrir les poussées : les deux mains et les deux genoux dans la terre, les ischiens à l'arrière, la tête vers l'avant et la nuque vers le ciel. Investir tout le dos.



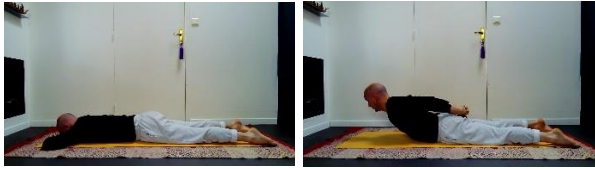
Vivre quelques chats. Inspire chat dos creux, expire chat dos rond... Respecter votre respiration. Délacer la colonne et s'autoriser quelques suspensions entre les postures pour observer ces dernières dans leur forme aboutie. Ramener le bassin aux talons, et rester en feuille pliée.

Après quelques respirations d'écoute, glisser à plat ventre sur la terre.



Installer les coudes à l'aplomb des épaules et allonger les avant-bras parallèles entre eux. Installer une poussée du bassin dans la terre et au fur et à mesure des respirations, organiser une traction du corps par les avant-bras. Ramener les coudes vers le bassin. Sentir l'allongement du dos, du bas de la colonne vertébrale, dans les lombaires, jusqu'à la nuque. Posture du petit sphinx. Garder la posture dans un espace heureux. Pour quitter, pousser dans les mains et écarter vos coudes, descendre le buste et la tête en douceur.

Observer.



Aligner bien tout le dos, alors poser le front au sol pour aligner la nuque au reste de la colonne vertébrale. Passer les mains dans le dos, et entrelacer vos dos, les paumes des mains tournées vers le crâne. Les mains forment un petit « panier », dans lequel se trouve une boule d'énergie qui sur la prochaine inspire, entraîne les mains vers les pieds. Les bras se tendent, les épaules s'ouvrent et la tête se redresse sans force. Garder l'air, vivre la posture dans un poumon plein. Posture de la sauterelle, posture exigeante ! Dès que l'expire s'invite, redescendre la tête en douceur, relâcher le dos, les bras, laisser faire sur quelques respirations...

Si vous le souhaitez, réitérez cette posture, sans force et pas plus d'une fois...

Prendre le temps du retour au calme, après avoir observé chaque sensation. Observer.

Passer par le quatre pattes pour installer le chat qui s'étire...



Les cuisses verticales, les mains posées le plus à l'avant possible, elles resteront ancrées à la terre. Nourrir une poussée des genoux dans la terre. La Colonne vertébrale s'allonge du coccyx à la nuque. Rester quelques respirations, puis laisser les mains glisser jusqu'aux talons. Ramener les bras de chaque côté du corps. Posture de la feuille pliée.



Dans cette posture, ramener le souffle dans les lombaires, les omoplates, investir tout le dos. Comme une pierre au fond d'une rivière, laisser l'eau couler le long de la colonne...

Observer.



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.



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.



## 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 résonnances sur quelques respirations.

Observer



Puis glisser au sol,

A nouveau plier les genoux et ramener les pieds vers le bassin.



Ramener le genou droit vers la poitrine pour déposer la cheville droite sur la cuisse gauche. Les jambes ainsi organisées, les ramener vers la poitrine en glissant la main droite entre elles et entrelacer les doigts derrière la cuisse gauche. Vivre le trajet du souffle des narines jusqu'à la hanche droite. Y placer de l'espace, et la laisser s'ouvrir au fur et à mesure des respirations.

Puis, déposer le pied gauche au sol pour libérer la cheville droite, le genou droit vers la poitrine.



Entrelacer les mains derrière la cuisse droite et déployer la jambe droite. Sur plusieurs respirations, à chaque inspire, pointer les orteils vers le ciel, à chaque expire, fléchir la cheville et pousser dans le talon... Par les mains, accompagner la jambe dans son évolution.... Pour quitter, plier le genou droit, poser le pied au sol et glisser le pour allonger la jambe. Observer les sensations dans la jambe droite. Puis allonger la jambe gauche et observer les différences ressenties entre les deux jambes.

A nouveau disponible, pratiquer de l'autre côté.

Laisser faire, observer.



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.



Enfin, ouvrir les bras à hauteur d'épaules, plier le genou gauche (pied gauche au sol) et ramener le genou droit vers la poitrine pour poser le pied droit sur le genou gauche. Ainsi organisées, basculer les jambes vers la gauche sans décoller les épaules. Points fixes de cette torsion, les épaules restent immobiles. Orienter la tête vers la droite. Vivre le souffle dans tous les étages du système respiratoire : bassin, abdomen, cage thoracique et clavicules... Le souffle glisse autour de toute la colonne vertébrale. Vivre l'expérience sur quelques respirations.

Pour quitter, ramener en première la tête, puis les jambes qui se décroisent. En shavasana, prendre le temps d'observation les différences de ressentis entre les deux côtés avant d'explorer l'autre côté de la torsion.



Afin de bien réaligner le corps, à nouveau, pratiquer la table à deux pieds, remonter légèrement la tête pour aligner la nuque et déployer les quatre membres pour shavasana. Posture finale, posture d'écoute, entrer dans les résonances de la séances... Laisser les sensations traverser le corps. Laisser faire...

Merci