



Séance 6 :

Avant même de m'installer sur mon tapis, j'observe mon "envie", **mes sensations intérieures** à l'idée de pratiquer ma séance de Hatha-Yoga... Pas de jugement ou d'interprétation de ses sensations, juste sentir ce qui se passe à l'intérieur et, essayant de **rester connecté** à ce qui est là, alors que je m'installe pour prendre un temps pour moi.

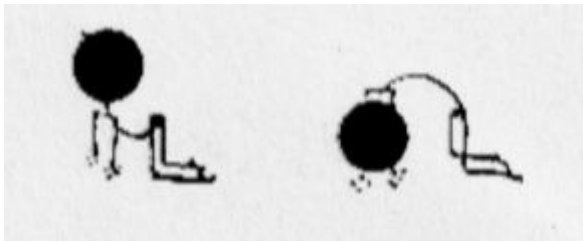
Je m'allonge ensuite sur le tapis. J'observe le **corps**, je le laisse se déposer, je lui donne le temps de trouver son immobilité. Puis j'observe mon **souffle**, je me connecte au va et vient de ma respiration. Mes **pensées** m'emportent, ce n'est pas grave. Sans résistance et avec bienveillance je reviens au contact de ma respiration...

Puis je m'offre un premier grand soupir, une **Grande respiration** : inspiration (4 tps), suspension confortable (16 tps maximum), expiration (8 tps), puis suspension équivalente à la première (on compte sur les doigts).

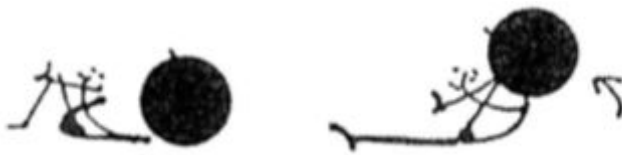
- La trêve respiratoire en 3 temps se place **après chaque posture** (temps de rien, respirations basses, grande respiration)...

Bonne pratique !

1. **Uddiyana Bandha** : Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plats, dos bien étiré, je laisse expirer et reste en suspension Expiratoire (-). Je suis dans le geste d'ouvrir la cage thoracique, sans prendre d'air (comme une fausse inspiration). L'abdomen est passif et relâché, il se trouve légèrement "rentré" à cause de l'ouverture thoracique. Je relâche complètement la cage thoracique avant de laisser l'inspiration venir. Un temps de rien avant de me proposer un autres Uddiyana.
Une video sera disponible pour que vous puissiez plus facilement visualiser le mouvement si vous n'avez pas l'habitude de le pratiquer...
2. **Chats ou préparation au rocking** : Je choisis la posture qui me semble être la meilleure pour moi à ce moment. Non pas celle que je devrais "faire", mais celle qui raisonne en moi et me semble juste à cet instant.
Quelques chats tout en douceur au rythme du souffle... expire chat dos rond, inspire chat dos creux... OU une préparation au rocking en suspension expiratoire (deux fois chaque jambe, une fois les deux jambes repliées sur l'abdomen).



OU



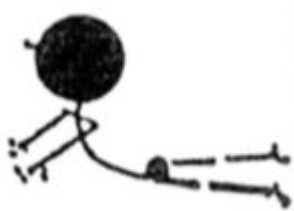
3. **Demi-pont** : Je place mes pieds parallèles un peu plus écarté que la largeur de mon bassin, grâce à leur poussée ferme dans le sol je pousse mon bassin vers le ciel... j'ouvre mes hanches... en gardant bien la **poussée des pieds tout au long de la posture**. Je respire tout le temps donc je profite de la posture et j'y reste !



4. **Arc** : Je m'installe avec douceur pour éviter de prendre la posture avec quelques tensions résiduelles et je reste dans la posture le temps de la **suspension inspiratoire (+)**... je prends également le temps de défaire la posture



5. **Cobra** : Également en suspension inspiratoire (+), je me grandis vers le ciel avec le soutien des bras tout en gardant les épaules basses, et la nuque longue... j'essaie d'éloigner mes oreilles des épaules



6. **Posture sur la tête** (ou préparation) pour ceux qui la pratiquent, puis sa posture de replis,

OU

Déclive : Comme pour les chats je me place à 4 pattes, mes avant bras au sol sur une même ligne, les mains sont l'une sur l'autre.

Je pousse dans les coudes pour allonger mon dos. Je retourne les orteils d'un pied dans le tapis et je pousse dans mon talon. J'aligne cette jambe avec mon dos... je respire tout le temps donc j'y reste. Il y a deux côtés !

Puis postures de replis également, en assise sur les talons, le front posé sur les deux poings empilés.

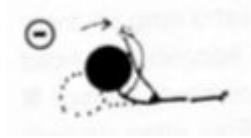


OU



7. **Pince Gokarna de face** : Dos à plat, je place une cuisse sur l'abdomen. Je crochète mon gros orteils avec mes index et je laisse expirer pour rester en **suspension**

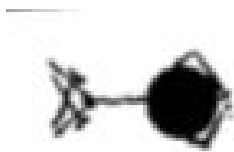
expiratoire (-). Je pousse dans mon talon, sans perdre le contact de ma cuisse avec l'abdomen... l'autre jambe s'étale au sol.
Je défais la posture avant de laisser inspirer à nouveau.



8. **Pince latérale** : En **suspension Expiratoire (-)** également. De la posture de l'élève, je m'étale sur ma jambe allongée (genou replié pour que la cuisse soit en contact avec le ventre : **tout au long de la posture**). Mes index autour de mon orteil je laisse expirer et j'y reste



9. **Poisson en tailleur** : **Dos bien étalé au sol**, je place les jambes en tailleur (l'une devant l'autre). J'attrape les coudes dans les paumes de mains pour ensuite les déposer au tapis au dessus de la tête. Je respire tout le temps...



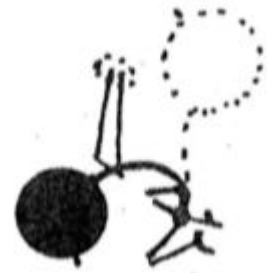
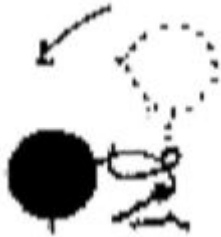
10. **Yoga-Mudra en diamant** :
Assis en diamant (assis sur mes talons), les mains refermées sur elles mêmes au niveau du haut des cuisses, **ventre sur les cuisses**, tête au sol dans l'expiration.

ou

Yoga Mudra en Grenouille : Assis sur mes talons, les orteils se touchent, j'écarte mes genoux largeur des épaules. Je me grandis pour descendre tranquillement et

déposer le front au sol. Bras tendus tous les doigts croisés (paumes de mains vers moi) je pousse mes bras vers le ciel...

J'y reste seulement le temps de la **suspension expiratoire (-)**... besoin d'inspirer je défais la posture.

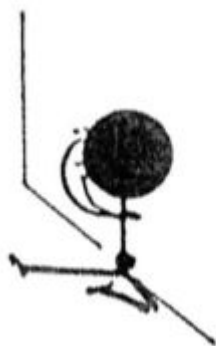


OU

11. **Assise suspendue** : Pieds parallèles écartés largeur des épaules, je pousse mon bassin vers l'arrière pour descendre dos droit dans une position acroupie. Je me grandis pour allonger mon dos et je laisse le bassin en suspension



12. **Respirations Alternées + temps de rien** : Je trouve une assise confortable avec un dos droit pour pratiquer une série de respirations **alternées lentes uniquement** ! Puis un temps de rien, paupières closes afin de rester poser en mon intérieur...



Belle séance !