



## Séance 8 :

J'arrive, je me dépose, je prends le temps de laisser mon corps trouver son espace, sa place. Je l'**observe**, je l'**écoute** de l'intérieur, sans interprétation je le **considère**. Je lui fait de la place. De la même manière j'observe mon souffle, je laisse faire, je vois quel espace **je peux lui offrir**.

Un premier grand soupir, une **Grande respiration**, légère: 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)...

1. **Préparation au rocking** : J'**étale bien mon dos** au sol. Je viens placer une cuisse sur le ventre, mes doigts sont croisés sur le genou, je laisse expirer... **suspension expiratoire (-)**. J'étale mon autre jambe en poussant dans mon talon, puis j'étire ma nuque. Je défais la posture en douceur lorsque j'ai besoin d'inspirer.

**Deux fois de chaque côté**, puis une seule fois avec les deux jambes (genoux serrés) sur l'abdomen (en susp (-) également).



2. **Pulsions de diaphragme** : Mon dos bien étalé au sol, genoux pliés et pieds à plats. Je respire naturellement. Sur une expiration je ne reprends pas d'air (**suspension expiratoire**). Je mobilise mon diaphragme en repoussant légèrement mon nombril vers le ciel, puis je le relâche, puis je le repousse à nouveau... faisant de **légers battements**, un **doux massage** de l'abdomen. Je relâche complètement mon ventre avant de laisser inspirer.

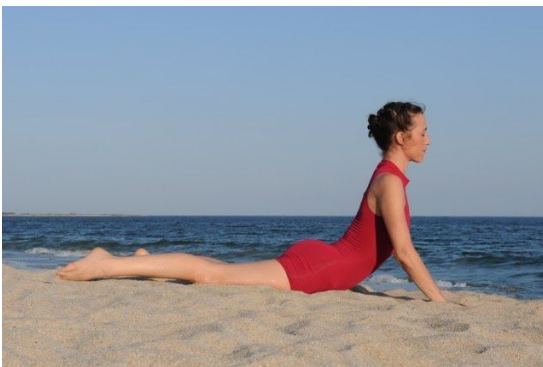
3. **Demi-tête de vache** : Dressé sur les genoux (genoux très serrés) et pieds écartés. J'**allonge ma colonne** comme pour me grandir et allonger mon dos. Je pointe un coude vers le ciel, bras plié la main se dépose sur le haut de mon dos. Mon deuxième coude regarde le sol. **Je respire naturellement**... Nous avons deux côtés ;)



4. **Arc** : Je m'installe **lentement** pour être le plus juste possible, dans la posture, et envers moi-même. J'entre dans la posture **comme si c'était la première fois**, je découvre la posture du jour... **suspension inspiratoire (+)**



5. **Cobra** : Je m'étais face au sol. Les bras le long du buste et les mains posées près des épaules. Sur une inspiration, je **m'étire vers le ciel** en cherchant à allonger ma colonne, à me grandir... J'y reste en **suspension inspiratoire (+)**. Ça va ou ça peut !



6. **Appui avant** : Je suis à 4 pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Je me place sur le bout des doigts (ou sur les poings). Je retourne les orteils dans le tapis puis je pousse

dans le talon : ma jambe se tend. J'installe de la même manière ma seconde jambe pour me retrouver en planche, aligné de la tête aux talons... ça respire tout le temps !

Un petit temps pour retrouver le calme du souffle **OU** une trêve respiratoire complète jusqu'à la grande respiration... puis...

**Déclive** : A 4 pattes, avant bras au sol sur une même ligne, les mains l'une sur l'autre.

Je pousse dans mes coudes pour ne pas m'effondrer et "subir" la posture . Je retourne les orteils d'un pied dans le tapis et je pousse dans mon talon. j'aligne cette jambe avec mon dos... ça respire, j'y reste. Un coté, puis l'autre !

Ensuite **posture de repli** bien méritée, en assise sur les talons, le front posé sur les deux poings empilés.



7. **Grande Pince** : Assis, les deux jambes jointes, allongées devant moi, je me grandis. Je plie légèrement mes genoux pour venir déposer mon ventre sur les cuisses. Je crochète les orteils avec les index, je laisse expirer, j'y reste.... en **suspension expiratoire (-)**. Besoin d'inspirer je remonte dos droit en étirant ma colonne.



8. **Poisson en tailleur** : Dos au sol, bien étalé, je place mes jambes en tailleur, une devant l'autre. J'attrape mes coudes dans les paumes de mains (si possible pour mes épaules). Je place mes bras au tapis au dessus de ma tête... J'y reste... Je respire naturellement ; ça respire !

9. **Yoga Mudra en Dlamant** : Assis sur mes talons, genoux serrés. Le dos des mains sur le haut des cuisses, je referme simplement mes doigts dans les paumes de mains. Je me grandis pour descendre tranquillement et déposer le front au sol. Je laisse expirer et je relâche tout : mes coudes, mes épaules, mon dos... j'y reste le temps d'une suspension expiratoire confortable.



10. Salut au soleil ou équilibre debout ou RIEN !

11. **Assise** : Dans une assise confortable et durable je m'offre un temps d'accueil silencieux. Un temps de présence.

(Nous ne pratiquons pas les respirations alternées actuellement (en particulier les respirations rapides) car il nous semble préférable de préserver les muqueuses nasales de trop grandes stimulations ou frottements qui pourraient perturber un équilibre qu'il est préférable de préserver en cette période...)

Je me propose des grandes respirations, qui permettent de maintenir un équilibre..



Belle pratique à toutes et tous !