



Séance 10 :

Je me prépare, je prends le temps de **vivre** le moment où je m'installe. Prenant **conscience** de chaque geste, de mon souffle et de l'attention que je me porte à ce moment. Je **laisse** mon corps s'étaler sur le sol. Je le laisse trouver sa place. **J'observe** mon souffle, je le laisse s'établir naturellement avant de me proposer 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. **Chats** : Je m'installe pour quelques chats, au **rythme de ma respiration**. Pas des chats "comme d'habitude", mais "comme ça peut" aujourd'hui.

Je peux, si cela me parle, ajouter un petit **Bandha des omoplates** dans le chat dos creux (je les rapproche l'une de l'autre), puis je relâche ce petit travail complètement en chat dos rond... Inspire dos creux, expire dos rond...



2. **Arc** : Je passe sur le ventre, **lentement** en habitant chaque mouvement de l'intérieur. Je me prépare à **vivre** un arc en **Suspension inspiratoire (+)**.

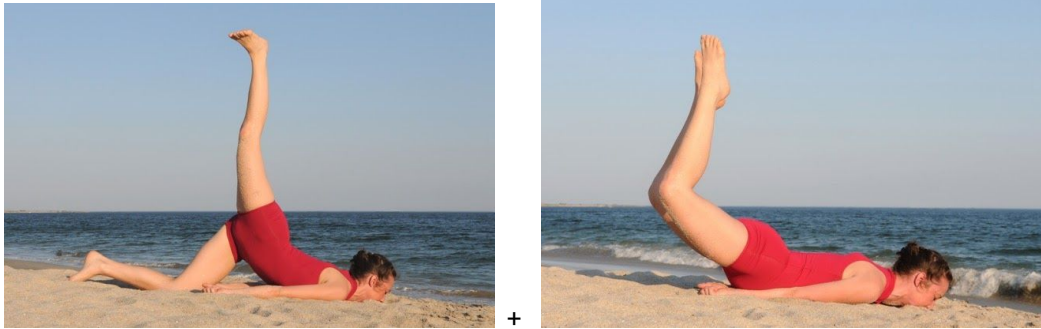
Ici également, je peux replacer le petit **Bandha des omoplates**. Je les rapproche volontairement. Je défait, sur l'expire **et je relâche tout** avant de passer sur le dos, respiration libre sans contrôle... **Ça respire !**



3. **Sauterelle** : Je m'étire face au sol. Dans la préparation mes bras sont **toniques** de chaque côté du buste. Une jambe tendue qui monte sur l'inspire, l'autre abandonnée au sol, je redescends sur l'expire. **Deux fois de chaque côté !**

Puis la posture, stable et agréable, mes bras sont collés l'un à l'autre sous l'abdomen, je **pousse fortement** pour lever mes deux jambes pliées... **Suspension Inspiratoire (+)**

Je peux ici ajouter une **Abduction des omoplates** (si je suis "bien" dans la posture) : en même temps que la poussée de mes bras, **j'éloigne mes omoplates** l'une de l'autre... j'ouvre mon dos !



4. **Appui avant** : Pour l'appui avant, je me place comme pour des chats : **mains à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches**. Je me place sur le bout des doigts, ou sur les poings fermés. Je retourne les orteils dans le tapis et je **pousse dans mon talon**, jambe tendue... puis la deuxième jambe pour m'aligner dos droit dans une "planche". J'y reste, ça respire toute le temps... Je suis dans le geste de repousser le tapis, **j'écarte mes omoplates**.



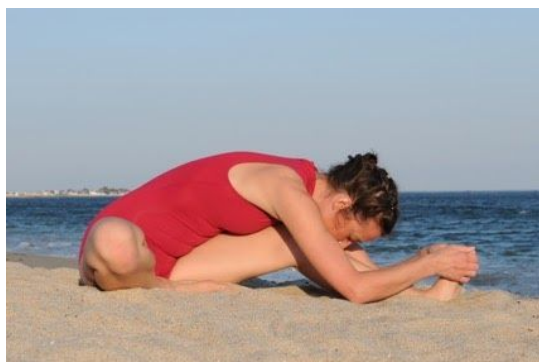
5. **Déclive OU Posture sur la tête (ou préparation à la posture sur la tête)** : On **respire tout le temps**, dans les deux postures, donc **on peut y rester**. Dans les deux postures, mes coudes repoussent le sol... **j'ouvre largement mes omoplates**. Je pousse fortement dans le talon dans la déclive pour être aligné. **Ça respire !**



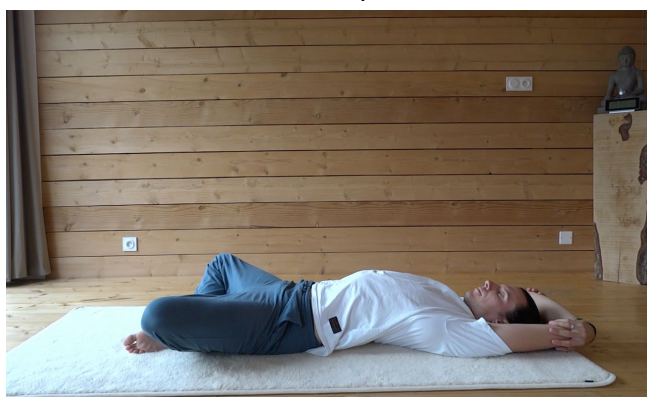
OU



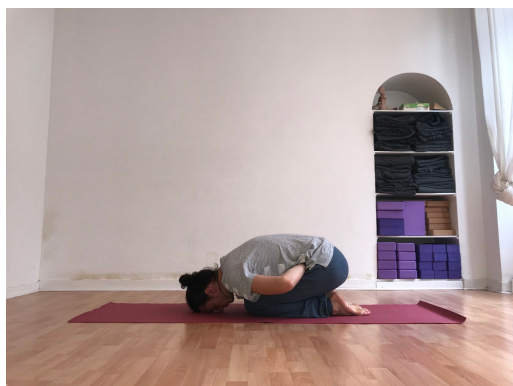
6. **Pince latérale** : En **suspension Expiratoire (-)**. En posture de l'élève également, je m'étale sur ma jambe allongée (genou replié pour que la cuisse soit en contact avec le ventre : tout au long de la posture). Je **crochète la base du premier orteil** avec mes index et **sur l'expiration, je relâche tout!** je laisse mes épaules tomber et **mes omoplates s'ouvrir largement, passivement...** J'y reste seulement le temps de la suspension



7. **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 naturellement dans la posture et j'y reste.** Je défais tranquillement avant de m'installer pour le **deuxième côté** de la même manière.



8. **Yoga Mudra en Diamant** : En assise sur les talons. **je me grandis, j'allonge ma colonne.** Je dépose mes mains fermées sur le haut des cuisses. Je descends, dos droit, déposer mon front sur le sol. **Je laisse expirer et je relâche tout** : mes épaules, **mes omoplates s'écartent largement...** j'y reste le temps d'une suspension expiratoire agréable, légère.



9. **Torsion Mastyendra** : En assise en élève, je replie mon genou de la jambe allongée pour venir placer mon pieds, à plat, devant l'autre genou. Je m'étire et me grandis, j'allonge ma colonne pour engager sa rotation. Je place mon coude à l'extérieur du genou opposé et je me serre de cette poussée pour tourner un peu plus sur mon axe. Mon autre mains s'enroule dans mon dos... Ça respire tout le temps. Un côté, puis l'autre ;)



10. **Assise** : Puis un temps de rien, d'accueil de toutes les sensations induites par la séance, de l'espace intérieur dos corps, du souffle...

Quelques grandes respirations, pour rester dans cette intériorité

(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...)



Belle pratique à toutes et tous !