



Séance 11 :

Je vais m'offrir une nouvelle séance, prendre **un temps pour moi**. Je me prépare et me mets en conditions pour pouvoir en profiter pleinement.

J'**observe mon corps** qui vient de se déposer sur le tapis.

J'observe **mon souffle**, je reviens un peu vers **mon intérieur**. 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).

Le temps d'une première posture, d'un premier mouvement. J'utilise mon corps pour **vivre la posture**... ou devrais-je dire, j'utilise la posture pour **vivre mon corps**...

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

1. **Salutation au soleil x4 (deux fois de chaque côté)** : Le rythme et l'enchaînement des postures est guidé par le **confort du souffle** en particulier des suspensions au moment où vous le pratiquez. **Un petit lien pour le revoir** :

<https://www.ofildelair.com/2020/04/10/vid%C3%A9o-le-salut-au-soleil-par-cl%C3%A9ment/>

2. **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 ;)

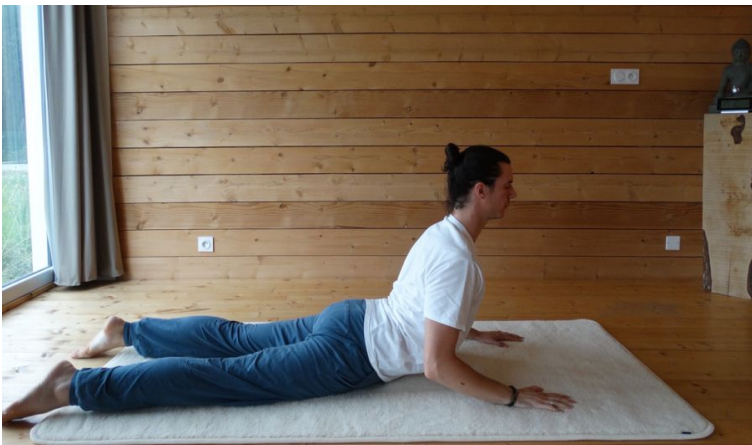


3. **Arc** : Je passe sur le ventre, **lentement**, en habitant chaque mouvement de l'intérieur. Je me prépare à **vivre** un arc en **Suspension inspiratoire (+)**.

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



4. **Cobra** : Également en **suspension inspiratoire (+)**, **je me grandis** vers le ciel avec un **léger soutien des bras**. Les épaules sont basses, et la nuque longue...



5. **Demi-pont + table OU Demi-pont à une jambe levée** : J'installe mon demi-pont avec une forte poussée des pieds (parallèles l'un à l'autre) dans le sol. **Ça respire, j'y reste...** Si j'y suis bien, je garde tout le poids du corps sur un seul pied et sur le socle (épaule, coudes). **Je replie la seconde jambe sur le ventre** avant de pousser du talon pour la tendre **verticalement**. **Ça respire !** Je **défais toute la posture** avant de me proposer l'autre côté... Si je choisis un demi-pont "simple", je le fais suivre d'une table ;))



OU



6. **Uddyana + Pince debout** : Postures en **suspension Expiratoire (-)**. Je pratique un Uddyana en position allongée, dos au sol, genoux pliés. Sans prendre d'air, il s'agit d'une **large ouverture volontaire de la cage thoracique**. je **relâche tout** avant de laisser inspirer à nouveau ! Je le fais suivre avec la pince debout : En position debout je me grandis sur l'inspiration avant de descendre, **dos droit**, vers l'avant. Je plie mes genoux de façon à **étaler mon ventre sur les cuisses**. Je crochète les gros orteils avec mes index et je relâche la tête et les épaules... dans l'expiration : je reste dans la posture le temps de la **suspension expiratoire seulement**...



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.



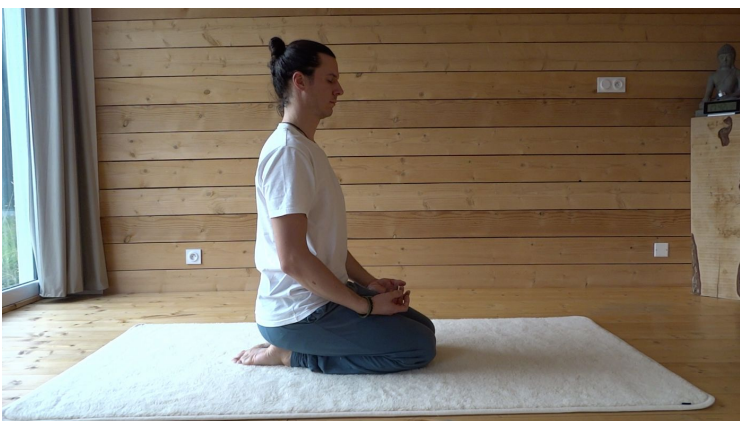
8. **Yoga Mudra en grenouille** : Assis sur mes talons, les orteils se touchent, j'écarte mes genoux largeur des épaules. **Je me grandis** pour descendre tranquillement et déposer le **front au sol**. Bras tendus tous les doigts croisés (paumes de mains vers moi) je pousse mes bras vers le ciel... J'y reste seulement le temps de la **suspension expiratoire (-)**... besoin d'inspirer je défais la posture.



9. **Chandelle en déclive à une jambe OU temps de rien** : Dans l'installation, je ramène mes deux cuisses sur le ventre pour placer mes mains sous le bassin. J'ouvre mes épaules pour placer mon "socle" et rapprocher mes coudes dans le but d'avoir mes avant-bras perpendiculaires au sol. Je garde une cuisse sur le ventre et je déplie ma seconde hanche pour ensuite venir tendre ma jambe. Cela se fait avec lenteur et ajustement, et surtout : **Ça respire !**



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 !