



### Séance 12 :

Un temps d'accueil, dos au sol. Un temps de rien pour **sentir, ressentir ce qui est là**.

Le corps, le souffle, le mental. Ce qui se présente à moi...

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 j'utilise la posture pour **vivre mon corps...**

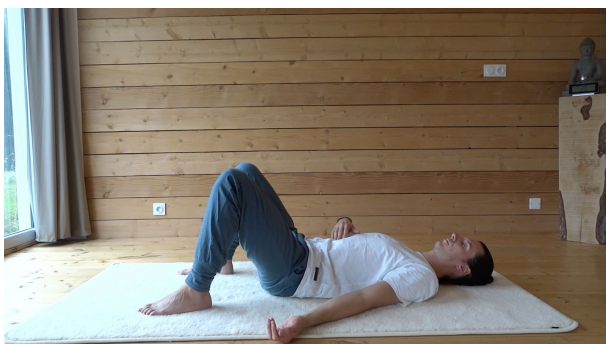
- La trêve respiratoire en 3 temps se place **après chaque posture** (temps de rien, respirations basses, grande respiration)...

1. **Pulsions de diaphragme + Préparation au rocking** : 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.

Puis...

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. **Bandha Abdominal** : Toujours dos au sol, bien étalé, genoux pliés, pieds à plat. **Je respire** tout le temps, **naturellement...** Petit à petit, je **resserre les fibres musculaires abdominales**, comme si je voulais toutes les rassembler vers le centre. Dans une contraction uniforme ma paroi abdominale est dure sous les doigts. **Tout le reste est bien relâché**, dos, cou, mâchoire...

J'y reste un temps confortable avant de relâcher mon ventre délicatement et de laisser le souffle revenir...

3. **Arc OU Arc balancé** : un arc en **Suspension inspiratoire (+)**. Il peut être pratiqué simple, ou balancé...

[https://www.youtube.com/watch?v=f7unVeKp3No&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=f7unVeKp3No&feature=emb_title)

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. **Appui avant** : Pour l'appui avant, je me place mains à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches. 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...



6. **Posture sur la tête OU Déclive** : Posture sur la tête, ou la préparation à votre niveau de pratique, mais toujours dos au mur, à environ 50cm. Prenez soin de placer vos coudes largeur de vos épaules pour une bonne stabilité du socle.

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. 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 côté, puis l'autre !

Puis **Posture de repli**, en assise sur les talons, le front posé sur les deux poings empilés.



OU



7. **Pince à une jambe levée + pince latérale** : Pour la pince à une jambe levée, je suis **assis en élève**, je ramène les deux jambes devant moi, une pliée, l'autre allongée. **Je me grandis** et je place ma cuisse sur le ventre. Je **crochète mon orteil** à l'aide des index et je pousse du talon pour monter ma jambe. Ça **respire tout le temps**, et ma cuisse reste collé à l'abdomen tout le temps de la posture.

Un temps de rien en posture de l'élève...

Puis, **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 ceinture la base du premier orteil avec mes deux index et **je relâche tout dans l'expiration** (bras, épaules, tête...), j'y reste le temps de la **suspension expiratoire** - uniquement...



+



8. **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.



9. **Yoga Mudra en diamant** : Assis sur mes 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... j'y reste le temps d'une **suspension expiratoire** (-)



10. **Corbeau (option)** : Accroupie, je place mes mains au sol **largeur des épaules**. Mes coudes sont légèrement fléchis et mes bras **repoussent le sol**... Je place un genou sur l'arrière de mon bras, puis l'autre. Doucement je trouve l'équilibre et je quitte **légèrement** le contact du sol avec mes pieds pour joindre mes orteils. je respire tout le temps !!



11. **Assise** : Temps de rien, d'accueil de toutes les sensations induites par la séance, de l'espace intérieur du corps, du souffle...

Quelques grandes respirations, pour rester dans cette intériorité ou quelques alternées lentes, mais sans ouvrir les narines à l'aide des doigts... Seulement avec l'intention de diriger l'air à gauche puis à droite avec des suspensions inspiratoires légères et équilibrées...

(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 et bel été à toutes et tous !