

La Séance 5 :

Je prends un moment pour me poser sur le tapis. M'allonger et laisser mon corps se déposer sans aucune attente dans un premier temps, simplement pour l'observer, l'accueillir, être **présent** à ce qu'il m'offre à cet instant.

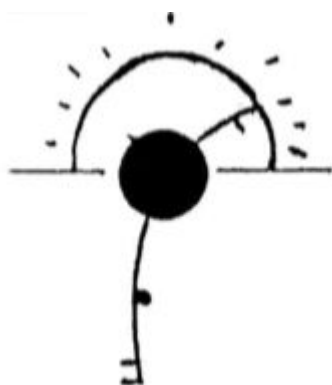
Je place ensuite mon attention sur ma respiration **naturelle**, "libre".

Après avoir allongé une jambe puis l'autre, un grand soupir sans effort, une première **Grande respiration** : inspiration (4 tps), suspension confortable (16 tps maximum), expiration (8 tps), puis suspension équivalente à la première (on compte sur les doigts).

- Cette "**trêve respiratoire**" composée de 3 temps après chaque posture (temps de rien, respirations basses, grande respiration)...

Bonne pratique !

1. **Pulsions de diaphragme** : Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plats, dos bien étiré, je laisse expirer et reste en suspension Expiratoire (-). Je repousse mon nombril vers le ciel, puis le relâche, avant de le repousser à nouveau etc... dans un rythme fluide et agréable comme de petites vagues, un doux clapoti...
Je relâche le ventre complètement avant de laisser l'inspiration venir. Un temps de rien avant de me proposer une ou deux autres séries.
2. **Salut au soleil** : 4 fois (2 fois de chaque côté) en vous référant au document partagé précédemment par Laure-Anne, et/ou à la vidéo que je vous partage [ici](#). Le rythme et l'enchaînement des posture est guidé par l'aisance du souffle et le confort des suspension au moment ou vous le pratiquez. Chaque salut sera différent suivant le moment de la journée où vous le pratiquez, sa place dans la séance... observez ;)



3. **Arc** : En **prenant bien le temps de s'installer**, posture en **suspension inspiratoire (+)**... j'y reste seulement le temps de cette suspension et je laisse faire ensuite...

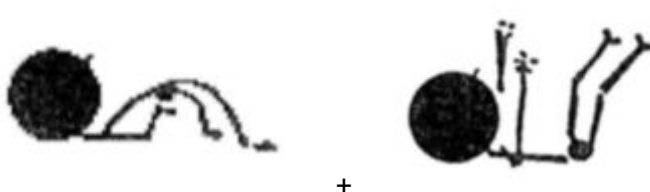


4. **Sauterelle** : Une des **rares posture nécessitant une préparation**... mes bras sont le long du corps très toniques et poings fermés. Une jambe tendue avec la poussée du talon et une jambe complètement abandonnée. J'inspire poussant fortement dans le sol avec les bras pour lever la jambe tonique, l'autre abandonnée au tapis...l'amplitude a peu d'importance.

Dans la posture, en **suspension inspiratoire (+)**, les bras sont toujours très tendus et toniques, l'un contre l'autre sous le ventre, les jambes pliées je pousse à nouveau dans le tapis avec les bras sur l'inspiration... mes jambes décollent et j'y reste, en suspension (+) tant que c'est confortable. Je défais la posture sur l'expiration... **ça respire tout seul ensuite, on laisse faire, le corps retrouvera son calme en autonomie.**



5. **Demi-pont + table** : Respiration naturelle dans ces deux postures avec un petit temps de pause entre elles. Dans le demi-pont je garde la poussée des pieds dans le sol tout au long de la posture pour repousser le bassin vers le ciel et ouvrir les hanches. Je peux également me proposer une intention supplémentaire (poussée contrariée des genoux) : comme si je souhaitais écarter mes genoux mais qu'il y avait les obstacles de chaque côté qui m'empêchent de les ouvrir. La table, les jambes sont relâchées, mais mes bras toniques et pointés vers le ciel.



6. **Pince latérale** : En suspension Expiratoire (-) également. En 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). 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 - uniquement...



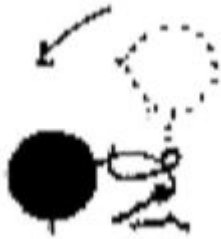
3. **Demi-tête de vache** : Dressé sur les genoux (genoux très serrés) et pieds écartés. J'allonge ma colonne comme pour me grandir et allonger mon dos. Je pointe un coude vers le ciel, bras pliés la main se dépose sur le haut de mon dos. Bras collés au buste, mon deuxième coude regarde le sol.). Je respire tout le temps ici... un côté, puis l'autre avec un petit temps entre chaque côté.



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 défait tranquillement avant de m'installer pour le deuxième côté de la même manière.



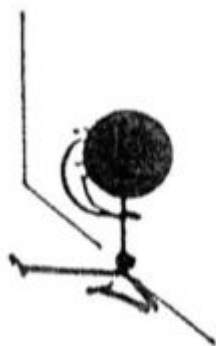
7. **Yoga-Mudra en diamant** : Assis en diamant (assis sur mes talons), les mains refermées sur elles mêmes au niveau du haut des cuisses, j'étale mon ventre sur mes cuisses et relâche la tête au sol (si possible) dans l'expiration. J'y reste seulement le temps de la suspension expiratoire (-)... besoin d'inspirer je remonte...



8. **Equilibre debout** : Pieds parallèles, je place ensuite tout le poids du corps sur un pied. L'autre se soulève.... On y respire tout le temps, la posture peut évoluer vers l'arbre pour celles/ceux qui le souhaitent... Le talon vient se placer dans l'intérieur de la cuisse opposée, et les mains l'une contre l'autre devant la poitrine ou au dessus de la tête.



9. **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, de silence paupières fermées pour me retrouver avec moi même... une "méditation" silencieuse !



Merci pour tous vos retours par mail et vos commentaires sur le Blog !

Prenez soin de vous, en espérant vous retrouver bientôt en plein air ou en video :)

Belle séance !