



## Séance 7 :

La séance commence avec l'intention de dérouler mon tapis, de prendre un temps pour **me poser, un temps rien que pour moi, avec moi...**

La pratique à la maison nécessite plus de volonté et d'assiduité car il est facile d'être happé par les habitudes du lieu, les sons, les odeurs... c'est aussi un moyen de **se connecter à ses sensations**, auxquelles on ne fait même plus attention tellement elles sont familières.

Profitons de la pratique pour redécouvrir nos "maisons"...

Je m'allonge et j'écoute ! les sons extérieurs, ceux de la pièce, les sons de mon propre corps, de mon souffle... celui de mes pensées ? je reviens à la respiration...

Un grand soupir, une **Grande respiration** : 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 + Chien tête en bas (pyramide)** : Je me place à quatre pattes, en prenant soin de placer mes mains à plat, parallèles, doigts serrés, à l'aplomb de mes épaules. Genoux avec un léger écart entre eux, à l'aplomb de mes hanches. Le mouvement suit le rythme du souffle... **Expire dos rond, inspire dos creux...**  
De temps en temps à la suite du dos rond à l'expire, je place mes orteils dans le tapis pour pousser mon coccyx vers le ciel. **J'étire mon dos** dans le chien tête en bas. Puis je reviens à mes chats... Inspire... Expire...





2. **Salutation au soleil** : 2 ou 4 saluts au soleil, suivant **mon ressenti et mon envie du jour**... aussi suivant le moment de la journée où je pratique. Je préfère réduire si je pratique tard le soir...

La petite vidéo et le document écrit sont toujours disponible sur le blog si besoin ;)

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

3. **Demi-pont** : Je place mes pieds parallèles un peu plus écartés que la largeur de mon bassin, grâce à leur poussée ferme dans le sol **je pousse mon bassin vers le ciel**... J'étire mes bras doigts croisés au tapis pour ouvrir mes épaules. Je **respire tout le temps** dans la posture et si cela me parle aujourd'hui je suis dans l'intention d'abaisser les épaules vers les pieds, ou de les éloigner des oreilles... j'allonge ma nuque. **Respiration naturelle**...



4. **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. Mon deuxième coude regarde le sol. Je respire naturellement... Nous avons deux côtés ;)



5. **Arc** : Je m'installe avec douceur en prenant le temps de respirer. Sans créer de tension inutile, je fais avec les possibilités du jour sans recherche de performance mais avec justesse et honnêteté... Je prends la posture et j'y reste, **suspension inspiratoire (+)**... Si je m'y sens bien aujourd'hui, une petite attention supplémentaire, je resserme mes omoplates...Je défais avant que la posture devienne coûteuse !



6. **Posture sur la tête** (ou préparation) pour ceux qui la pratiquent, puis sa posture de replis,  
OU

**Déclive** : Comme pour les chats je me place à 4 pattes, mes avant bras au sol sur une même ligne, les mains sont l'une sur l'autre.

Je pousse dans les coudes pour **allonger mon dos**. Je retourne les orteils d'un pied dans le tapis et je pousse dans mon talon. J'aligne cette jambe avec mon dos... je **respire tout le temps** donc j'y reste. Il y a deux côtés !

Puis **postures de replis** également, en assise sur les talons, le front posé sur les deux poings empilés.



OU



7. **Pince à une jambe levée** : A partir de l'**assise en élève**, je place mes deux cuisses devant moi, parallèles entre elles (une jambe repliée, l'autre allongée). Je plie le genou de ma jambe allongée pour venir le placer sur l'abdomen. Je suis en assise : **je me grandis** ! Je crochete mon orteil et je pousse dans le talon pour monter mon pied vers le ciel, **sans jamais quitter le contact de ma cuisse avec l'abdomen** !



8. **Uddyana + Pince Debout** : **Facultatif** : je place UN Uddyana en position dos au sol, genoux pliés (vous pouvez le revoir en visionnant la video sur la Lettre n°3). Puis je me place debout pour m'offrir la pince... **Posture en suspension Expiratoire (-)**. 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, les épaules... dans l'expiration : **je reste dans la posture le temps de la suspension expiratoire seulement...**



9. **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 tout le temps...**
10. **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... posture de replis, le front sur les deux poings...



### 11. **Arbre OU Triangle :**

Un équilibre sur une jambe avec l'arbre.

**OU**

Le Triangle qui se pratique en **suspension expiratoire (-)**. Je me place debout, jambes écartées d'au moins un mètre pour créer un triangle équilatérale. J'ouvre ma hanche droite pour placer mon pieds perpendiculaire à l'autre. J'étire mon bras gauche vers le ciel et je m'incline en me grandissant vers ma jambe droite... Suspension expiratoire !

Un coté puis l'autre...



**OU**



12. **Assise silencieuse et grandes respirations** : Dans une assise confortable et durable je m'offre un temps de silence, d'accueil. Lorsque le flot de mes pensées devient plus présent... une grande respiration ! Puis je retrouve mon intériorité... Je peux me proposer plusieurs grandes respirations dans ce temps de présence...

Belle pratique !