

Séance du soir en temps d'automne

Par Evelyne SANIER-TORRE

Entre chaque posture, installer la respiration à 4 temps avec les 2 temps de suspension égaux.

S'accueillir

S'allonger. Desserrer les mâchoires, bâiller. Respirer tranquillement et sentir les mouvements du ventre à l'inspiration et à l'expiration. Respiration libre.

Préparation Rocking

Battements de diaphragme

Avaler sa salive et tout en respirant librement, porter son regard intérieur sur cet endroit de la gorge où on avale sa salive (kantha) en essayant de développer un fond de gorge ouvert (le contraire de quand on avale la salive).

Enchaînement en 6 temps

(Les 3 temps d'inspire sont identiques)

A quatre pattes.

1. Inspire, étirement antérieur.
Suspension du souffle, on relâche le ventre.
2. Expire, étirement postérieur.
Suspension du souffle, ventre en béton, contraction du périnée.
3. Inspire, étirement antérieur.
Suspension du souffle, on relâche le ventre.
4. Expire, on pousse les ischions vers le ciel et on s'installe en pyramide.
Suspension, on rapproche les talons au sol.
5. Inspire, étirement antérieur.
Suspension du souffle, on relâche le ventre.
6. Expire, les fessiers vont vers les talons sans reposer dessus, les mains sont en coupole et reposent sur la pulpe des doigts. On étire bien toute la colonne vertébrale jusqu'aux cervicales.

On continue cet enchaînement 6 temps, en choisissant la durée.

Puis temps d'assise, respiration libre puis une respiration en 4 temps.

Tête de Vache

(Plusieurs possibilités selon le corps du jour)

Debout, on installe la posture en enracinant bien les pieds dans le sol, les fessiers, le ventre et les muscles du haut des cuisses sont toniques (pélvis trochantériens).

Puis, on positionne les bras en tête de vache. A chaque inspire, on pousse le coude vers le ciel et à chaque expire, on renforce la tonicité abdominale.

On respire ainsi un instant et à un moment, on va vers une inflexion latérale en étirant le côté du coude levé, en gardant toujours à l'esprit que l'on veut ouvrir la cage thoracique de côté du coude levé et non fermer celle du côté qui fléchit.

On relâche et on s'offre un instant d'observation du corps. Puis on fait l'autre côté.

Pour ceux qui ont mal aux épaules ou dont le corps du jour ne permet pas cette posture, les bras peuvent être tendus, un vers le ciel, l'autre vers le sol, les 2 étant toniques.

Variation sur un cobra

Allongé sur le ventre, les pieds sont légèrement écartés. On enfonce le pubis dans le sol, on contracte le ventre et on vient croiser les mains derrière le dos, bras tendus, en rapprochant au maximum les omoplates. On inspire aux 2/3, suspension du souffle et on soulève le buste. On s'installe dans une suspension légère et agréable ! Lorsqu'on n'en veut plus, on relâche et on se repose sur le dos.

On s'offre un instant d'écoute du corps, respiration libre puis une respiration en 4 temps.

Enchaînement 4 postures en hémicorps

1. Allongés sur le dos, les bras le long du corps, on tend la jambe gauche vers le ciel, tonique avec la poussée du talon vers le ciel. On ramène la cuisse droite en contact avec le ventre et on reste ainsi un moment.
2. A un moment, la jambe tendue vers le ciel va opérer une rotation externe de la tête fémorale (engage les pelvis trochantériens). On reste ainsi quelques instants.
3. Puis, on écarte la jambe tendue en poussant bien le talon vers le ciel, la pointe du pied est dirigée vers l'épaule pour s'installer dans une pince gokarna latérale. On peut s'aider de la main pour soutenir la jambe. On reste un moment, puis on revient lentement et on s'offre un petit temps de pause.
4. Puis on s'installe dans un poisson en hémicorps. On replie la jambe gauche, qui a travaillé, plante du pied contre la cuisse de la jambe droite tendue. Le bras droit est tendu dans le prolongement de l'oreille, le bras gauche est totalement relâché. On respire librement côté droit tonique, côté gauche relâché.

On relâche, on s'offre un temps de pause et d'observation du corps, puis une respiration en 4 temps et on fait l'autre côté.

Rocking ou Préparation rocking

(1 fois de chaque jambe, 1 fois des 2 jambes)

Quand on est très menu, le rocking peut ne pas être très agréable car fait mal aux osselets.

Assise méditative avec objet

La respiration en est l'objet.

Se centrer sur sa respiration en sentant l'air au niveau des narines. Laisser passer les pensées sans les juger ou chercher à obtenir quoi que ce soit. Laisser faire !

Inspire, le regard va de nabhi (le nombril) à kantha (la gorge) , suspension, le regard va s'installer sur hridaya (le cœur) et expire sur hridaya.

Puis inspire et expire librement sur hridaya.

[Retour](#)