

## Séance du matin pour une journée froide mais ensoleillée

Par Evelyne SANIER-TORRE

Entre chaque posture retrouver une respiration fluide pour laisser s'installer la respiration à 4 temps

### S'accueillir...

Préparation Rocking classique  
Préparation Rocking sans les mains  
Battements du diaphragme

### Chats décomposés

1. Sur l'inspiration, seul le bassin bouge (antéversion)  
sur l'expiration périnée + ventre et les lombaires poussent vers le plafond (rétroversion du bassin)  
le reste du corps et la colonne sont immobiles.  
Assise neutre.
2. Sur l'inspiration la cage thoracique s'ouvre et les omoplates se resserrent le plus possible  
sur l'expiration on pousse les dorsales vers le plafond  
le reste du corps et la colonne sont immobiles.  
Assise neutre.
3. sur l'inspiration, mouvement complet en décomposant du bassin à la tête (qui ne s'enroule pas trop pour allonger les cervicales) et sur l'expiration, même chemin du bassin à la tête

## 2 Salutations au soleil

### 3 Postures en ouverture thoracique et suspension inspiratoire

Entre chaque posture, on revient à une petite respiration libre puis à la respiration à 4 temps.

1. Cobra avec main dans le dos – les jambes sont très serrées sauf si on a du mal à garder le pubis au sol ce qui reste prioritaire.  
On inspire, on lève le buste, on garde l'air, ventre tonique. On revient à la neutralité quand on a besoin d'expirer.  
Retour à une respiration fluide en restant sur le ventre ou sur le dos puis respiration en 4 temps.
2. Pirogue  
Au sol, sur le ventre, jambes serrées – bras tendus devant soi, allongés le long des oreilles – pubis au sol – puis sur l'inspiration lever bras et jambes et rester dans la posture en suspension inspiratoire.  
Retour à une respiration fluide en restant sur le ventre ou sur le dos puis respiration en 4 temps.
3. Au choix : cobra – cobra royal ou arc en suspension inspiratoire.

Retour à une respiration fluide en restant sur le ventre ou sur le dos puis respiration en 4 temps

### Demi-pont en bascule

Sur le dos, jambes pliées, pieds au sol. Les avant-bras joints, placés au dessus du thorax, mains l'une sur l'autre, on lève la tête pour la placer dans ce creux formé par les mains et ainsi le menton se dirige vers le sternum ce qui allonge les cervicales. Puis on appuie sur les pieds

pour lever le bassin et au fur et à mesure qu'il se lève, les cervicales viennent se dérouler sur le sol et la tête se pose en dernier. Puis on remonte lentement la tête et on laisse les vertèbres se poser les unes après les autres et les fessiers se posent alors en dernier. On recommence la poussée du pubis vers le ciel, puis on reste en demi-pont avec les bras tendus doigts dirigés vers les pieds. On redescend vertèbre après vertèbre et les fessiers se posent après les lombaires. Cet exercice se fait très lentement – un des rares où toute la colonne vertébrale peut être au sol y compris les cervicales.

**Puis au choix : table ou poisson vécu comme une posture respiratoire.**

**Yoga mudra en suspension expiratoire**

**Torsion assise matsyendra ou chandelle charrue.**

### **Assise**

Pour retrouver une respiration fluide puis plusieurs possibilités s'offrent à chacun : soit faire un pranayama en installant nadi shodana (respiration alternée lente) puis respiration alternée rapide (si vous devez être actif rapidement) ou simplement rester assis et observer sa respiration naturelle et libre.

Assise silencieuse en posture d'accueil.