

Séance de la matinée en temps d'automne

Par Evelyne SANIER-TORRE

Comme un rituel, accueillir la respiration à 4 temps avec les 2 temps de suspension égaux

Accueil allongé

Desserrer les mâchoires, respirer, bailler. Se poser.
Aller à sa propre rencontre en respirant librement.
Accueillir une respiration à 4 temps avec les 2 temps de suspension égaux.

Approche sensorielle

- (Odeur) Sentir l'air à l'entrée des narines
- (Toucher) Respirer librement en posant ses mains sur le ventre et percevoir ses mouvements sans chercher à modifier ou à contrôler quoi que ce soit.
- (Oïe) Comme si notre oreille gauche était un phare auditif, écouter les sons du plus proche au plus lointain. Puis, de même avec l'oreille droite. Puis, avec les 2 oreilles percevoir les sons sur 360°, du plus proche au plus lointain.
- (Goût) Gouter l'air et relâcher la langue dans la cavité buccale.
- (Vue) Avaler sa salive pour percevoir où se situe Kantha, centrer son regard intérieur sur ce point et y faire frotter l'air à chaque expire (Ujjay), l'inspire est libre.

Puis, le regard et la respiration redeviennent libres.

Préparation Rocking

Battement de diaphragme

Les jambes sont repliées, et après avoir expiré librement, sans respirer on rentre le ventre on sort le ventre plusieurs fois.

Chats et 2 salutations au Soleil

OU 4 salutations au Soleil

De la plus petite à la plus grande (commencer plus petit que ce que l'on peut faire)

Enchaînement de 2 inflexions latérales du même côté

1/ Pieds plus écartés que la largeur du bassin et parallèles. Dans un premier temps bien installer le bas du corps, le ventre et le périnée sont bien toniques (légère poussée du pubis vers l'avant). Tendre un bras vers le ciel et s'installer dans l'inflexion latérale.

Inspire, étirer le côté du bras tendu (percevoir l'étirement vertical, l'ouverture des côtes verticalement) - Expire libre sans refermer les côtes. Continuer le temps souhaité puis une pause debout à la neutralité les yeux fermés pour observer le corps.

Ne pas faire l'autre côté mais aller vers la 2e partie de la posture du même côté :

2/ Pieds plus écartés que la largeur du bassin et parallèles, ventre et périnée contractés. Placer la main sur la cage thoracique, l'autre bras est libre vers le sol.

Inspire, ouvrir les côtes et percevoir leur ouverture latérale (la main est repoussée latéralement) - Expire libre en maintenant avec légèreté l'ouverture thoracique latérale.

Continuer le temps voulu et se détendre debout les yeux fermés pour un temps d'observation. Puis, faire cet enchaînement de l'autre côté et s'offrir une pause debout.

Arc debout (Susp. Insp)

Jambes légèrement écartées (plus facile), placer les poings au niveau de la charnière sacro-iliaque. Inspire, rapprocher les coudes l'un de l'autre et ouvrir la cage thoracique – Expire, renforcer la tonicité du ventre. Continuer au rythme de chacun et à un moment, inspire ouvrir au maximum la cage thoracique jusqu'à la partie sous-claviculaire, suspendre le souffle (suspension inspiratoire) et pousser le pubis vers l'avant pour aller vers une extension du buste. Expirer seulement lorsque l'on est revenu.

Se détendre un moment debout et laisser la respiration se poser. Puis aller vers une...

Pince debout (Susp. Exp)

Venir mettre le buste en contact avec les cuisses, la tête vers les genoux et les ischions dirigés vers le ciel, le dos des mains à plat sol. Respirer librement dans cette position puis à un moment expirer et suspendre le souffle (suspension expiratoire). Ne pas se relever brutalement, s'installer en feuille pliée la tête sur les 2 poings.

Mula Bandha seul (assis ou allongé jambes pliées)

Inspir libre, expir contraction isolée du périnée, petite suspension en maintenant la contraction.

Mula Bandha et contraction sous ombilicale

Inspir libre, expir contraction du périnée et de la région sous-ombilicale, petite suspension en maintenant la contraction.

Au choix :

Demi-Pont

A chaque inspire, bien ouvrir les narines (plus que naturellement) – Expire libre. S'offrir une descente lente en déposant le bassin en dernier.

+ Table

Jambes souples, bras toniques (la tonicité des bras vient de la poussée des épaules dans le tapis)

OU Posture sur la tête OU Préparation à la Posture sur la tête

Poisson pieds joints mains jointes

Posture respiratoire, on doit y être bien. Dans cette posture, s'offrir à nouveau la perception de nos 5 sens, comme au début de cette séance. Respirer librement le temps voulu, puis sans déplier les jambes, se redresser en s'aidant des bras et s'installer dans un...

Papillon

Plantes de pieds en contact, rapprocher les talons du pubis et rester un moment dans cette posture en respiration libre.

Puis placer ses mains sous les chevilles par le dessous, décoller les pieds du sol pour aller vers un...

Papillon en équilibre

(avec la poussée du plexus vers l'avant). Y rester en respiration libre. Puis reposer les pieds au sol en gardant les plantes de pieds en contact et aller vers un...

Yoga mudra

Mains en prière posées au sol à l'avant des pieds (Susp. Exp)

En fin d'expiration, suspendre le souffle. Se relever lorsqu'on a besoin d'inspirer à nouveau.

Assise en silence

Laisser infuser la séance