

## Séance en temps d'automne

Par Evelyne SANIER-TORRE

### Légende

(...) = temps de silence allant de quelques secondes à quelques minutes

R° 4 tps = la respiration en 4 temps avec les 2 temps de suspension égaux

### « Accueil »

Vous vous posez... Vous déposez...

Vous déposez le corps sur le tapis, tout le dos...(…) vous déposez donc, mais pas que le corps... Dans « déposer », il y a l'idée que vous déposez aussi sur le tapis les pensées..., l'agitation du mental..., les rythmes extérieurs...

Et ainsi, vous allez à la rencontre de vous-même.

(...)

Le visage est lisse... détendu...

Observez le souffle à l'entrée des narines... Le mouvement de l'inspir et de l'expir au niveau du ventre...(…)

Et vous allez centrer votre regard sur kantha, le point de la gorge que vous sentez quand vous avalez la salive. Vous centrez votre regard sur kantha, et vous allez ouvrir le fond de gorge dans les 6 directions. Vous allez ouvrir, ouvrir, ouvrir... un peu comme si vous déposiez la nuque au sol (souvent on parvient bien à ouvrir devant, mais derrière, au niveau de la nuque, ça peut être comme « coincé », donc veillez à bien ouvrir dans les 6 directions, et donc à l'arrière, au niveau de la nuque).

(...)

Quand vous le désirez, tout naturellement, vous vous offrirez la respiration en 4 temps, avec les 2 temps de suspension parfaitement égaux.

(...)

### Tapas

Puis vous pratiquerez les tapas, pour vous échauffer. Les tapas... pour chauffer, échauffer tout le corps, et la colonne vertébrale.

Préparation rocking : les 2 jambes fléchies talons près des fessiers, inspirez ramenez le genou gauche vers la poitrine, le tenir avec les mains, expirez, tendre la jambe droite au sol pied flex, puis ramener la tête vers le genou sur une douce expiration. Faire pareil avec l'autre côté ; 3 fois alternativement et 1 fois en ramenant les deux genoux ensemble sur le ventre puis un temps de respiration libre.

(...)

Battements de diaphragme ensuite. Respirez librement et effectuez des battements de diaphragme : inspirez, expirez au 2/3 puis sans prendre d'air, rentrer et sortir le ventre un certain nombre de fois, faire plusieurs séries. (...)

A nouveau un temps de respiration libre...

(...)

A votre rythme, quand vous le désirerez, vous écouterez le souffle, jambes repliées ou allongées ; et quand la respiration sera redevenue subtile, la R° 4 tps.

(...)

### Les chats classiques alternés avec les chats jambe en mouvement

D'abord, un chat classique : à l'inspir, on resserre les omoplates et on étire la face antérieure.

A l'expir, on contracte périnée et ventre et on pousse les lombaires vers le haut, tout en étirant toute la face postérieure.

Une fois.

Puis, inspir : la jambe gauche se soulève –pas trop haut (elle est parallèle au sol et « dans le prolongement de la hanche »)-, et se tend vers l’arrière. Poussez du talon, pied flex.

Expir : sans repasser par le sol, la jambe revient vers l’avant via le genou = on amène le genou dans la direction du front avec une flexion de hanche.

A nouveau un chat classique une fois.

Puis à nouveau un chat avec l’autre jambe qui se soulève cette fois-ci.

Et ainsi de suite.

Le nombre de fois que vous voulez : la durée vous appartient.

(...)

Quand vous n’en voulez plus, vous revenez... et vous respirez, assis ou allongé –sachant que la prochaine posture sera debout-.

Vous écoutez votre respiration, et quand elle sera redevenue complètement calme, fluide, tranquille, vous installerez la R° 4 tps avec les 2 temps de suspension égaux.

## Postures

### Tête de vache debout et équilibre

Installation = les pieds sont bien ancrés dans le sol. Vous sentez vos gros orteils, les petits orteils, et le milieu des talons... dans le sol. Les orteils sont bien à plat et écartés sur le sol.

Puis vous contractez le périnée, et toute la région du bassin (bas-ventre ; haut des cuisses). La région du bassin est tonique. Vous pouvez sentir votre centre. Vous êtes là, solides, comme si rien ne pouvait vous faire bouger.

Vous respirez ainsi un temps.

Le moment venu, vous installez les bras en tête de vache, coude gauche vers le ciel (si ça n’est pas possible, le bras gauche simplement est tendu vers le ciel, et le bras droit reste le long du corps). Puis vous respirez dans la posture. A l’inspir : le coude gauche (ou la main gauche) s’étire vers le ciel ; à l’expir : vous renforcez la tonicité du ventre-périnée-haut des cuisses. Et vous continuez ainsi...

Puis, à un moment, vous allez ouvrir les yeux, et basculer le poids du corps sur la jambe gauche (= la jambe du côté du coude tendu vers le haut), et lever la jambe droite (pas très haut). Vous demeurez un instant, en équilibre, les yeux ouverts.

Quand vous avez besoin de revenir, vous redéposez le pied au sol, et surtout vous n’enchaînez pas. Vous ne pourriez pas avoir la même qualité dans la 2ème posture si vous enchaînez.

Quand la respiration est redevenue neutre, ainsi que les sensations dans le corps, vous répétez, de l’autre côté.

(...)

R°4 tps, allongé.

### Bandha abdominal

Allongé, jambes repliées, pieds près des fessiers, et bras étendus le long du corps, paumes au sol.

Vous allez vers un bandha abdominal en contractant toutes les fibres de ce muscle profond de l’abdomen qu’on appelle le transverse. Essayez de percevoir le maillage de ce muscle, de ses fibres, au fur et à mesure que vous contractez. Vous contractez tout le temps, tout le temps, sans relâcher à aucun moment. Donc à un moment donné, ça veut dire que vous respirez un peu comme vous pouvez...

Continuez encore un peu...

Et là, vous allez opérer une petite vérification : vérifiez que seul les fibres musculaires du transverse sont contractées et rien d’autre... Quand on contracte une zone, on a tendance à contracter aussi d’autres parties du corps. Donc vous vérifiez, et vous enlevez tout ce qu’il y a en trop...

Puis vous allez relâcher PROGRESSIVEMENT : accompagnez bien le relâchement. Sentez bien les fibres se relâcher ; c’est un peu comme si elles s’étalaient dans l’abdomen...

R°4 tps

## Cobra

Puis vous allez passer sur le ventre. Les jambes sont légèrement éloignées l'une de l'autre ; le dessus des pieds touche le sol. Le pubis est dans le sol.

Vous réinstallez le bandha abdominal : vous durcissez le ventre pubis maintenu au sol.

Puis vous allez venir poser les mains sur les épaules...et déposer les mains à hauteur des épaules, sur le tapis. Les avant-bras sont donc aussi sur le tapis.

Puis vous vous installerez dans un cobra : d'abord, au début de l'inspir, vous levez légèrement les mains du sol en même temps que le buste commence à se soulever. Puis les mains se reposent sur le tapis.

Veillez à l'espace au niveau du buste, des épaules = ouvrez...

Et vous restez ainsi dans le cobra, dans une suspension inspiratoire...

Le fond de gorge est bien ouvert...

Quand l'envie d'expirer vient, vous revenez au sol, puis vous expirez, et vous repassez sur le dos.

La respiration en trois temps = l'écoute respiratoire ; la respiration subtile qui s'installe ensuite naturellement ; la R° 4 tps.

## Contractions périnée ou mula bandha

Allongé sur le dos, jambes repliées, sur une expiration, contractez le périnée seul et maintenez la contraction sur une douce suspension expiratoire. Relâchez la contraction quand vous inspirez. Faites plusieurs respirations de cette façon.

Ensuite Lorsque vous expirez, vous contractez le périnée et la zone sous ombilicale, vous percevez que votre bassin se place en rétro version (lombaires se rapprochent du sol) et vous relâchez tout quand vous inspirez. Plusieurs respirations ainsi puis vous revenez à la neutralité.

## Demi-pont + table

Allongé sur le dos, les pieds sur le sol proches des fessiers et espacés de la largeur du bassin, les bras le long du corps. En appuyant fortement les pieds dans le sol et en dirigeant le pubis vers le ciel, vous montez le bassin pour vous installer dans un demi-pont. Pendant toute la posture la respiration est libre, les pieds ancrés dans le sol. Lorsque vous en avez envie, vous redescendez très lentement sur le sol.

## Table

Puis vous vous installez dans une table, vos bras sont verticaux et toniques, épaules en contact du sol. Les jambes sont souples, les genoux sont plus ou moins pliés, les pieds sont à l'aplomb du nombril. La respiration est libre.

Le moment venu, allongé sur le sol, l'écoute respiratoire en 3 phases.

## Pince de gokarna.

Installé sur le dos, jambes repliées, pieds près des fessiers.

Vous allez ramener les cuisses en contact avec les genoux, puis vous allez « verticaliser » les jambes. Vous éloignez les jambes l'une de l'autre, latéralement (sans faire un « grand écart »), et vous allez venir mettre les mains au niveau des mollets, ou des chevilles, ou des plantes de pieds, selon la souplesse de chacun.

Si les mains sont sur les plantes des pieds, les bras sont : soit le long du côté externe des jambes, soit ils sont à l'intérieur...

Les épaules sont dans le tapis.

Et vous allez exercer une force verticale vers le bas, les mains appuyant sur la plante des pieds. Il y a l'idée que les genoux poussent vers le bas, comme s'ils allaient venir se poser sur le tapis...Les plantes de pied, elles, poussent vers le haut...

C'est la poussée des forces opposées qui s'exerce là...

Vous demeurez ainsi, dans la posture, et vous observez...

Observez bien : le dos va se détendre, progressivement.

Maintenant que vous êtes installés dans la posture, à chaque inspir, vous allez dilater les narines ; et à chaque expir, vous allez ouvrir davantage le fond de gorge...

Quand vous n'en voulez plus, vous ramenez les genoux l'un vers l'autre, et vous redéposez les pieds au sol.

Et vous observez...

Peut-être un sourire naturel s'est installé sur le visage avec l'ouverture du fond de gorge...

La respiration libre, puis la R° 4 tps.

## **poisson symétrique**

Vous vous installerez ensuite dans le poisson symétrique Pieds joints/ mains jointes (...) A chaque inspir, vous allez dilater les narines ; et à chaque expir, vous allez ouvrir davantage le fond de gorge...

(...)

## **yoga mudra**

Assis sur les talons (ou en grenouille ou en tailleur, selon la posture dans laquelle vous êtes à l'aise), vous allez entrecroiser les mains dans le dos, les index « sortis ».

Vous restez là un temps, à respirer. Les omoplates se rapprochent, et une gouttière vertébrale/dorsale s'installe.

Puis après une inspiration douce, vous descendez doucement vers le sol ; quand vous posez le front au sol, vous vous offrez une expiration douce et vous restez le front au sol en suspension expiratoire.

Le fond de gorge est ouvert... bien ouvert...

Quand l'envie d'inspirer s'installe, vous revenez en redressant le buste.

## **Assise**

Installez-vous dans une posture confortable, en assise, ou si vous préférez, vous pouvez vous allonger.

Ecoutez votre respiration libre (...)

S'il y a des pensées, vous ne les saisissez pas, et vous les laissez passer...

(...)

Puis vous allez vous remémorer une petite joie récente...et vous allez simplement garder la sensation de joie, cette sensation de joie...en vous.