

Séance autour de l'espace abdominal – Brahma *granthi*

Tout au long de la séance, vous êtes invité-e à diriger votre attention dans l'espace abdominal et les jambes pour observer de plus en plus finement les effets et les transformations qui se déroulent dans cet espace de Brahma *granthi*. Sentir comment cette vitalité s'exprime en vous à travers des mouvements plus ou moins dynamiques ou lents et de la force. Découvrir également comment la qualité de l'instinct du monde animal se traduit en nous, sous forme de volonté, appropriée ou non. Bien clarifier quelle est notre motivation et intention dans la pratique.

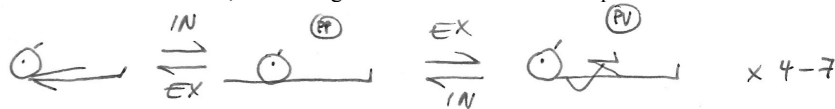
1. Shavâsana – posture de lâcher-prise :

Transition pour se recentrer dans l'ici et maintenant. Relâcher les éventuelles tensions dans le corps et le mental (pensées et émotions). Se centrer sur la respiration : la laisser s'amplifier et prendre toute sa place, jusqu'à laisser l'abdomen bouger tranquillement au gré de l'inspiration (IN) et de l'expiration (EX). Eventuellement poser les paumes de mains sur le ventre.



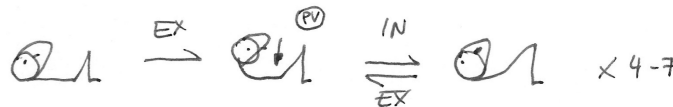
2. Eka pada pavanmuktâsana – posture de libération des vents :

A partir de la position couchée sur l'IN passer le bras au-dessus de la tête, rester un instant poumons pleins (PP) en grandissant depuis les pieds flex jusqu'au bout des doigts. A l'EX, concentration sur l'espace abdominal et la hanche, ramener la jambe droite en enserrant le genou des deux mains, rester un instant poumons vides (PV). Nous commençons l'enchaînement à droite pour d'abord compresser le colon ascendant, ensuite à gauche le colon descendant pour favoriser le transit intestinal.



3. Dvipada pitham – la table à 2 pieds :

Il s'agit d'une adaptation de la posture classique. Dans la position couchée, fléchir les 2 genoux et poser les pieds au sol à la largeur du bassin, pas trop près des fessiers. Ramener les bras fléchis de manière à ce que les mains tiennent l'arrière du crâne, les coudes vers le plafond. Sur l'EX contracter *mulabhandha* – le périnée et serrer les muscles abdominaux, soulever la tête et le haut du buste avec l'aide des mains, rester qq. instants PV. Sur l'IN presser les pieds dans le sol, enrrouler le coccyx vers le ciel, décoller le sacrum et progressivement la colonne vertébrale jusqu'à la hauteur accessible pour vous, rester un instant PP, sentir toute la force dans cet espace abdominal et jambes. Revenir sur l'EX en déroulant la colonne et en serrant les abdominaux comme précédemment. Reprendre x4-7.



4. Apanâsana – posture de l'énergie qui élimine :

Sur le dos, amener les 2 genoux sur la poitrine et les enserrer avec chaque main. Sur l'IN laisser les bras se tendre, les genoux s'éloigner, le sacrum est bien posé au sol. Sur EX ramener les genoux près de la poitrine, les coudes se fléchissent, le coccyx et le sacrum se décollent du sol. Rester qq. instants dans cette suspension PV et lâcher/éliminer tout ce qui nous encombre physiquement et psychiquement. Reprendre x4-7 puis garder les mains sur les genoux et se balancer de gauche à droite. Varier la position des genoux pour explorer tous le bas du dos, se bercer... Puis venir s'asseoir...

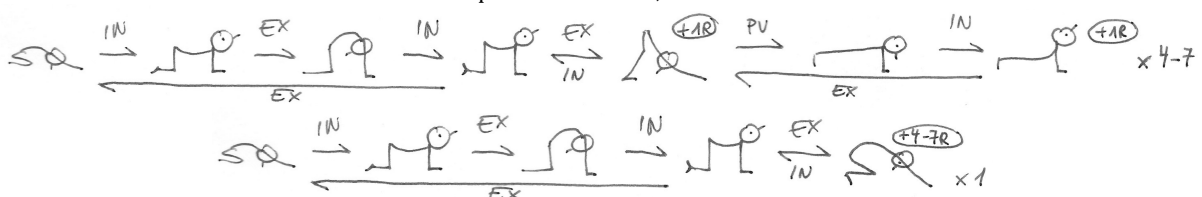


5. Petite salutations au soleil et posture de l'éléphant – hastinishadana :

Tout au long de l'enchaînement, nous allons garder notre concentration sur l'espace abdominal pour sentir comment ce monde animal à travers ces postures nous habite : chaleur, force, mouvement, solidité...

Nous nous asseyons sur les talons, les bras étirer devant soi à la largeur des épaules. Sur l'IN monter à 4 pattes, creuser légèrement le dos (comme un chat), le visage se dirige vers le plafond, sur EX arrondir le dos depuis le coccyx jusqu'aux cervicales. Ensuite IN à nouveau à 4 pattes, les orteils se retroussent, EX chien tête en bas, rester 1 respiration (1R), PV passer dans la planche, mains sous les épaules, et IN chien tête en haut, ouvrir le haut du buste, ne pas laisser tomber le bassin vers le sol, rester 1R. EX revenir directement dans le chien tête en bas, IN à 4 pattes, EX revenir assis sur les talon. Reprendre l'enchaînement x4-7 et puis dans le dernier au lieu d'aller vers le chien tête en bas, prendre la posture de l'éléphant. C'est une posture très puissante, le bras sont étirés, le dos légèrement arrondi, les genoux fléchis de manière à positionner les tibias parallèle au sol, les orteils retroussés, rester 4-7 R avant de revenir à 4 pattes sur IN et assis sur les talons sur EX. Détente soit dans la position repliée qu'on aménage ou de nouveau sur le dos, selon besoins.

Se mettre debout et faire la transition vers cette position verticale, se recentrer...



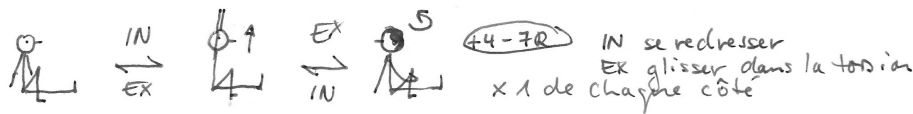
6. Préparation de la torsion – parivrtti trikonâsana (adapté)

Debout les pieds à la largeur du tapis. Sur IN ouvrir les bras à la hauteur des épaules, sur EX en fléchissant le genou droit, la jambe gauche reste tendue, tourner le buste à gauche, mettre la main gauche dans le dos, s'incliner comme si on faisait une révérence au pied gauche avec le main droite, sur IN revenir au centre avec les 2 bras ouverts, puis même chose sur le côté droit. C'est un mouvement fluide qui prépare la colonne à la torsion, x 4-7 de chaque côté.



7. Ardha Matsyendrâsana – posture du sage Matsyendra :

Dans la position assise, bras le long du corps, allonger la jambe droite devant soi, genou et orteils vers le plafond. Fléchir la jambe gauche dans l'axe, passer le pied droit par dessus la jambe. Le dos reste bien vertical, si nécessaire caler un support sous les fessiers. Sur IN laisser monter les bras au dessus de la tête. Sur EX tourner à gauche, tout le buste tourne autour de l'axe de la colonne et la tête suit le mouvement, regard au-delà de l'épaule gauche. La main gauche se pose derrière les fessiers au centre de manière à servir de tuteur. Pour le bras et main droits 3 variantes en intensifiant : a) la main droite se pose sur le genou gauche et aide à la rotation du buste ou b) tout le bras droit entour le genou gauche ou c) le bras droit passe pardessus le genou gauche et la main droite attrape la jambe gauche, bras droit tendu. Travailler en progression graduelle avec ces 3 variantes. Rester dans la posture pendant 4-7 R, x1 de chaque côté. Observer qq. instants avant de faire la même chose à droite.



8. Pashcimottâsana – étirement intense arrière :

Cette posture est une compensation des torsions, à faire sans effort supplémentaire, mais pour permettre à la colonne de revenir dans l'axe. Depuis la position assise, bras le long du corps, les 2 jambes étirées devant soi, IN laisser monter les bras au plafond, EX incliner tout le buste au-dessus de jambes, permettre aux genoux de se fléchir si nécessaire, poser les mains au sol sans agripper quoi que ce soit. Rester 1 R, revenir sur l'IN avec les bras au-dessus de la tête, EX ramener les bras le long du corps.

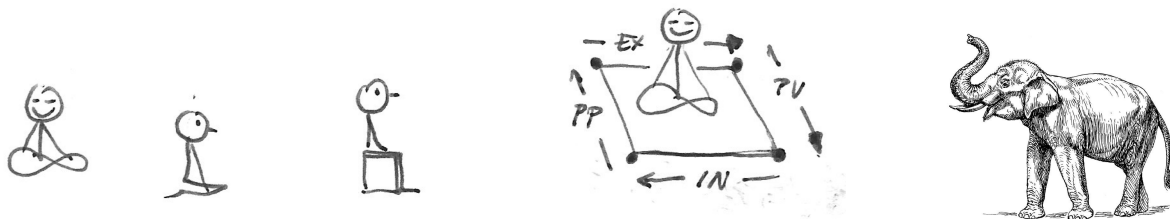


9. Prânâyâma – ancrage dans la terre :

S'installer dans une position assise confortable, genoux croisés / sur les talons / sur un tabouret. Laisser la colonne s'ériger à partir de cette position assise stable. Bras et épaules détendues. Tête avec les cervicales légèrement étirées et menton rentré.

- Laisser l'attention se centrer sur la respiration. Trouver un rythme où les 4 phases respiratoires IN-PP-EX-PV sont habitées... Rester ainsi qq. instants...
- Tout en continuant avec cette respiration où IN - PP - EX - PV sont présents, imaginer que vous êtes assis dans un carré. Venez maintenant à l'angle gauche devant vous, sur l'IN parcourir le côté devant vous vers l'angle droit, garder PP en parcourant le côté à votre droite vers l'arrière, EX depuis l'angle droit à l'arrière vers l'angle droit à gauche, PV fermer le carré en longeant le côté gauche. Tenter de harmoniser les phases respiratoires avec le rythme de parcours sur les 4 côtés du carré.

Le carré est le symbole de l'élément Terre et nous permet d'équilibre notre ancrage.



10. Dharana et dhyana – concentration et méditation

Le yoga-sûtra de Patañjali III.24 dit : baleshu hasti-bala-âdîni

Grâce aux pouvoirs du *samyama*, le sage est fort comme un éléphant (trad. F. Mazet)

De la maîtrise parfaite de la concentration sur l'éléphant et d'autres modèles proviennent les forces correspondantes. (trad. B. Bouanchaud)

Dans la position assise confortable, nous gardons notre attention dans l'espace abdominal en visualisant un éléphant. Nos respirations vont et viennent à chaque fois jusqu'au ventre qui doit pouvoir bouger librement. Nous nous laissons inspirer par cette figure symbolique de l'éléphant qui inspire non seulement force et stabilité, mais également prospérité et intelligence...

Rester 10-15 minutes dans cette concentration – méditation avec patience et confiance. Lorsque le mental s'évade, prendre note sans jugement et le ramener vers l'espace abdominal, retrouver une respiration profonde et visualiser à nouveau l'animal choisi. Lorsque nous visualisons un autre animal, ce qui est tout à fait possible, nous devons faire un choix judicieux quant aux qualités qu'il incarne.