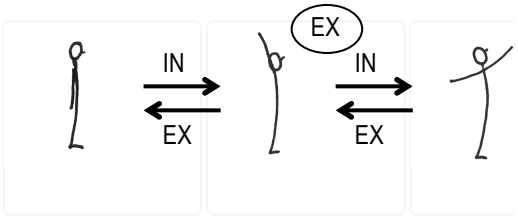
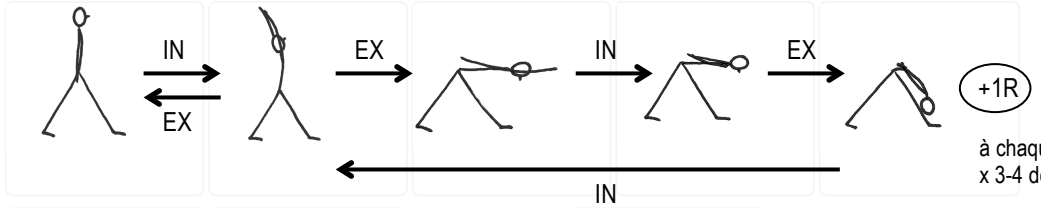
Découvrir l'immobilité…

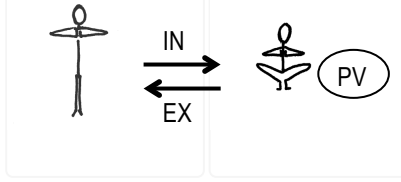
Légende:
IN = inspirer
PP = poumons pleins
EX = expirer
PV = poumons vides
R = respiration
respiration IN/EX sur place = ◯



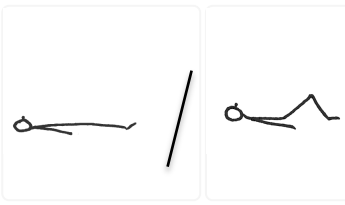
x 4 - 6
se relier à la respiration et s'ouvrir



à chaque répétition
x 3-4 de chaque côté

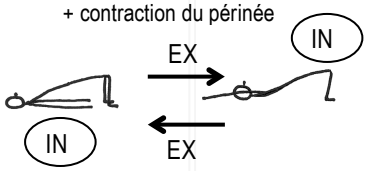


x 3 - 5 en dynamique
x 1 en statique,
si nécessaire avec support sous les talons



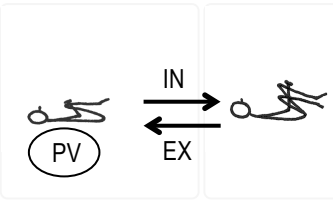
observation
des sensations
et de la
respiration

+ contraction du périnée

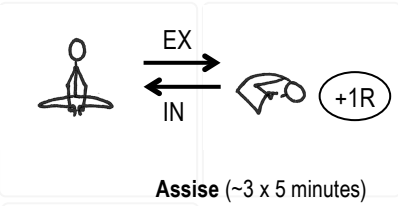


X 4-6

lentement, dérouler chaque vertèbre sur le sol



observation des sensations et
allongement de la respiration
détente



à chaque répéptition

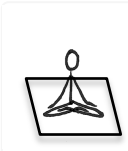
Assise (~3 x 5 minutes)

Installation :

- Chercher la position qui nous est accessible afin de rester ~15 minutes dans l'assise.
- Utiliser les supports nécessaires à notre morphologie (coussin, chaise, mur, couverture, etc…).
- Redresser la colonne vertébrale, y compris les cervicales, et
- Détendre les épaules et rentrer légèrement le menton (jalandhara bandha).
- Se relier à la respiration naturelle: prendre conscience de son rythme, son amplitude et son mouvement. Observer pendant quelques instants…
- A partir de la respiration naturelle, développer une respiration complète avec des moments en suspension pleine et vide. Expérimenter et observer pendant quelques instants...

Prânâyâma :

- Installer une respiration carrée où IN = PP = EX = PV, chercher un rythme confortable qui peut être maintenu pendant quelque temps. Expérimenter et observer…



Visualisation :

- Dessiner un carré autour de l'assise. Commencer vers le genou à gauche, tracer une ligne devant vers le genou à droite, puis en arrière à droite, une ligne dans le dos vers la gauche et refermer le carré.
- Lorsque le carré est bien en place, reprendre la respiration carré sur cette forme: IN sur la ligne devant, PP sur la ligne à la droite, EX derrière nous, PV sur la ligne à la gauche. Expérimenter et observer…
- S'arrêter et sentir notre assise dans ce carré, avec toute la stabilité et l'ancrage qui émane de la terre... Si une couleur émerge, laisser se colorer le carré…

Dessins faits avec www.clickflows.com
Eveline Waas Bidaux – www.yoga-et-coaching.ch