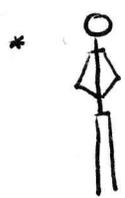


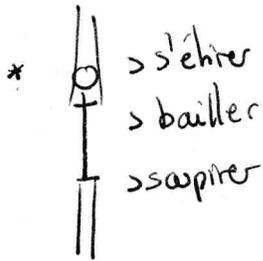
1 Début de séance



- * > mains sur le ventre
- > obs. les mouvements de la respiration sous les mains

Recentrage debout

- > garder 1 resp. naturelle
- > repérer les moments où le corps inspire et quand il y a expir.

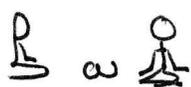


- * > s'étirer
- > bâiller
- > soupirer

* Auto-massage des mains

- > se connecter au geste de la main qui masse.
 - > recevoir le massage avec l'autre main.
 - > l'attention se déplace entre ces 2 sensations.
 - > obs. l'état de concentration subtile qui se met en place.
- "faire et recevoir en même temps"

La respiration subtile



① Respirer "par le bout du nez"

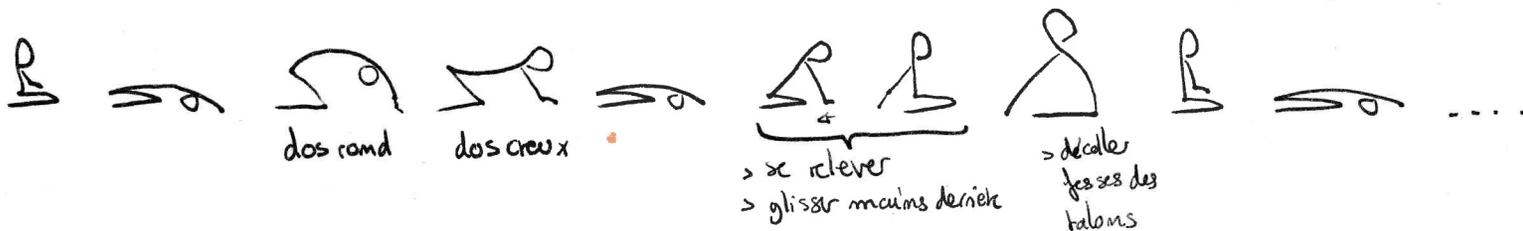
- > sensation de l'air qui frotte les narines
- > sans forcer le passage de l'air

② INS : imaginer sentir 1 parfum subtil et délicat

EX : exhaler ce parfum.

③ Idem, les yeux fermés et tournés vers le centre du front (avec peu d'effort musculaire au niveau des yeux)

Enchaînement



⇒ l'enchaînement se pratique lentement en cherchant la fluidité, du souffle et du mouvement; respiration libre (on inspire et on expire quand on a besoin)

Repos



savasana (allongé sur le dos)

- > obs. la détente après l'effort; les réactions du corps, du souffle.
- > le corps s'est-il réchauffé? Les muscles sont peut-être plus chauds?
- > obs. le corps qui se dépose sur le sol, les points d'appui sur le sol
- > la respiration s'apaise petit à petit.
- > une respiration plus subtile s'installe petit à petit, la concentration aussi?

A)

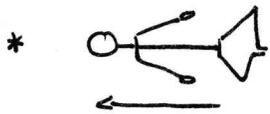


> Jambes Droite repliée sur le ventre, mains autour du genou

EX: (expir)
> rapprocher la cuisse vers le ventre avec les mains
> les épaules se relâchent dans le sol
> la nuque s'étire
> aller au bout de l'expir, sans forcer

INS: (inspir)
Quand l'inspir vient, laisser le ventre repasser légèrement la cuisse, sans forcer l'air à entrer dans les poumons, mais en allant au bout de l'inspir.

⇒ Autant de fois que c'est agréable, puis changer de jambe.



> plantes de pieds en contact

> presser légèrement le sol avec les bords externes des pieds, pour étirer la colonne.
(sans laisser monter le menton)



> paumes ouvertes vers le haut

> les pieds prennent appui dans le sol et le bassin se soulève



⇒ aller-retours entre posture ① et ②
(tant que c'est agréable)

demi-pont genoux arrêtés

⇒ garder le demi-pont quelques respirations et reposez-vous en savasana.

Repos



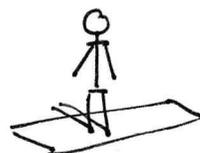
sur le dos

> accueil des réactions du souffle (sopirs, bâillements)

> " " des autres sensations (chaleur, détente, circulation des fluides, ...)

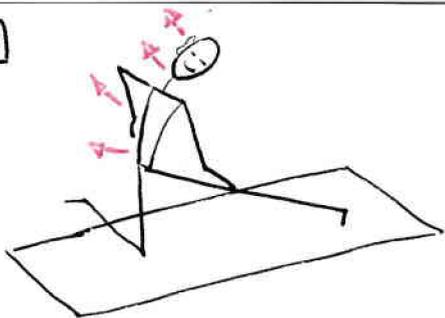
> retour au souffle subtil et à une concentration plus affirmée.

⇒ se relever à genoux au centre du tapis



13

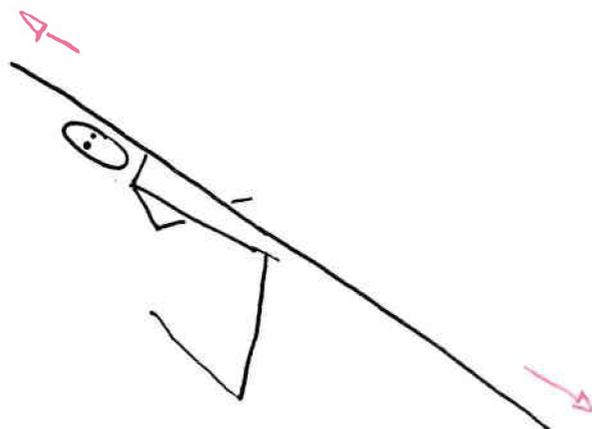
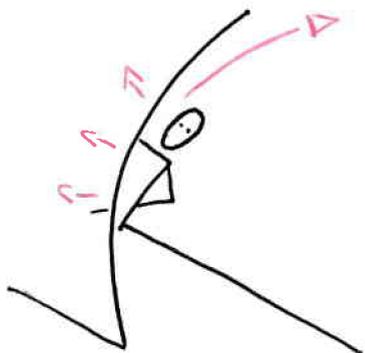
*



- > Sortir la jambe Droite sur le côté.
 - > main D. posée sur jambe D (sans s'appuyer)
 - > main G. sur les côtes, à Gauche.
 - > Etirer le flanc Gauche en s'inclinant à Droite.
 - > "Remplir" comme un ballon tout le côté Gauche et tendre l'oreille Gauche.
- ⇒ changer de côté et prendre 1 temps en posture .

*

Enchaînement de 2 postures



- > jambe D. sur le côté
- > bras D. dans le dos
- > bras G. tendu au dessus de la tête.
- > sensation du souffle dans tout le côté Gauche.

- > Revenir dans l'axe et changer la position des bras.
- > se pencher de l'autre côté
- > sensation du souffle dans le côté Droit.

⇒ Prendre 1 temps à genou ou assis sur les talons et faire l'enchaînement avec la jambe G. sur le côté.

Repos



Assise



assis sur la pointe des ischions dans 1 posture confortable

- > L'attention ne peut se porter que sur 1 chose à la fois.
- > Laisser l'attention se porter sur les sensations qui vous intéressent (sons, sensations posturales, le souffle...)
- > Quand l'attention s'attarde sur des pensées, ramenez-la doucement sur les sensations.