

Séance 2 : se ressourcer en douceur, s'ancrer dans son bassin, s'équilibrer entre maîtrise et lâcher prise

1 Temps de transition d'avec «la vie de tous les jours»



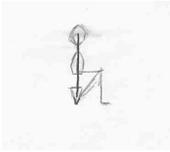
Prendre conscience des sensations physiques :

- le contact avec le sol
- la respiration naturelle
- etc...

(Vous pouvez reprendre le point 3 ci-dessous)

2 La séance peut commencer par une salutation de votre choix (à répéter autant de fois que vous voulez, à l'écoute du corps) et/ou par la séquence suivante:

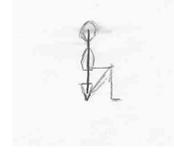
a



- Assis sur la pointe des ischions.
- Jambes repliées.
- Mains autour des genoux.
- Laisser les épaules se déposer sur la cage thoracique (relâcher les épaules et les coudes).



- Laisser doucement le bassin «s'effondrer» vers l'arrière (le retenir un peu pour aller lentement).
- Les ischions roulent sur le sol, vers l'arrière.
- Le bas du dos se courbe, puis le haut du dos et la nuque.



- Les ischions prennent appui sur le sol et roulent sur le sol, vers l'avant.
- Observer le dos qui se redresse.
- Quand vous êtes sur la pointe des ischions, le mouvement s'inverse, le bassin s'effondre à nouveau.

> Les mouvements vont s'enchaîner avec un rythme qui est propre au corps; ce n'est pas vous qui l'imposez.

> Laisser aller la respiration librement (on inspire et on expire quand il y a besoin). Elle n'est pas «forcée» non plus. Simplement observer la qualité du souffle qui doit pouvoir s'écouler régulièrement. Peut être un rythme va s'installer mais on n'impose rien par la volonté.

> Les épaules, les bras et les jambes doivent pouvoir rester détendus.

b



- Bassin en arrière (ischions au dessus des mollets)
- Prendre appui sur les «cousinets» des mains (au niv. des métacarpes); les 2 poignets doivent pouvoir décoller du sol en même temps.
- Repousser la nuque vers l'arrière (regard au sol, entre les mains)
- Les plis de la nuque et du haut du dos s'effacent, se lissent. Vous pouvez sentir la zone de la nuque et des omoplates qui respirent, qui se remplissent comme des ballons à chaque inspir.
- La respiration reste douce et profonde (ne pas forcer pour mieux sentir mais chercher à affiner l'observation)

c



Chat dos rond/chat dos creux

- Comme dans l'exercice (a), le mouvement démarre du bassin.
- Mêmes indications également pour la respiration.
- Observer l'ondulation qui se propage dans la colonne, à partir du bassin.

d



- Pied droit entre les mains (genou au dessus de la cheville).
- Laisser glisser le pied gauche derrière (poussée du talon).
- le bassin descend vers le sol.
- Ventre sur la cuisse, ouvrir la poitrine vers l'avant.
- > Revenir à genou et pratiquer en changeant de jambe.

3 Savasana

Moment de repos et d'observation.

Vous pouvez observer par exemple ce qui suit:



- Observer comment vous sentez le corps «physique» à cet instant :

Est-il relâché, tendu ? Certaines zones plus que d'autres ? Est-il froid, chaud ? Vous sentez-vous fatigué, plein d'énergie ou neutre ? Ou pas de sensations.

- Quel est votre état d'esprit ?

Y a-t-il une émotion qui domine ? Un sentiment ou une humeur ? Est-ce lié à un événement ? Aux sensations physiques ? Peut-être vous ne savez pas ?

- Observer les mouvements du mental:

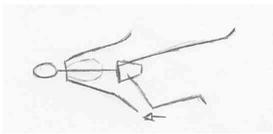
Les pensées défilent-elles rapidement ou lentement ? A quoi se rapportent-elles ? Sont-elles liées aux émotions qui vous traversent, aux sensations du corps «physique» ? Vous emmènent-elles ailleurs qu'ici et maintenant ?

> Observer sans juger, c'est le corps que vous êtes à cet instant; il n'y a rien à réussir, rien à faire.

- Maintenant le corps se dépose en toute sécurité sur le sol, vous observez le poids des bras, des épaules, des jambes et du bassin qui s'abandonnent dans le sol. Le visage se détend; la mâchoire, les muscles des yeux, toute la peau du visage.

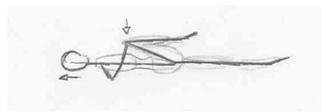
- Vous prenez conscience de la respiration naturelle (celle qui vient sans forcer). On respire par les narines. Le souffle circule librement ; observez ce que la respiration met en mouvement dans le corps.

4



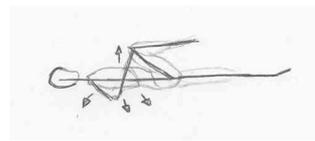
INS

- Le genou droit monte vers la main, le pied est relâché
- La main attrape le genou pour l'amener au dessus de la poitrine



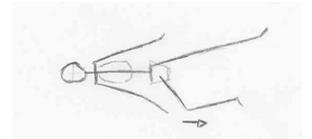
EX

- Les 2 mains autour du genou pressent doucement la cuisse vers le ventre
- Le ventre se vide
- le dos s'étire, jusqu'à la nuque (le menton ne remonte pas)



INS

- Laisser inspirer jusqu'au bout, sans forcer
- Obs. le ventre qui repousse la cuisse en se remplissant, la cage qui s'expand de tous les côtés



EX

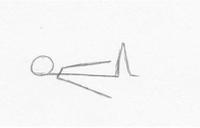
- La main droite amène le genou vers la droite
- Le genou redescend

> Enchaîner à gauche ; pratiquer 3 fois de chaque côté en alternant.

> Pratiquer lentement, en allongeant le souffle sans le forcer. Il peut y avoir des suspensions de souffle entre Ins et Ex.

> Plus vous pratiquez dans un esprit de détente, sans effort musculaire ou mental, plus le souffle pourra s'étirer.

5



Replier les jambes



INS

- Etirer un bras jusqu'au bout des doigts
- Amener ce bras à côté de l'oreille



EX

INS

- Ex: les épaules et les bras se déposent dans le sol (relâcher)
- INS: échange des 2 bras (les bras tracent des lignes dans l'espace)

> Plusieurs fois tant que c'est agréable

6



- Rouler sur le côté droit en position foetale

- Genoux superposés devant le nombril ; attention de ne pas arrondir le dos (si besoin, mieux vaut descendre un peu les genoux)

- La main droite se pose sur les genoux pour les maintenir au sol et fixer le bassin.

- La main gauche se pose sur l'épaule gauche et la cage s'ouvre, le coeur vers le haut

- Le regard peut se poser vers le haut ou vers la gauche pour accentuer la torsion (menton vers la gorge)

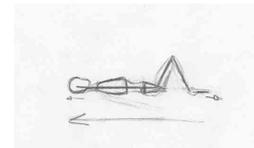
- Avec la sensation du souffle, l'omoplate gauche va se rapprocher du sol, on peut allonger le bras gauche sur le sol si c'est possible pour l'épaule.

- Vous pouvez sentir la torsion dans la colonne, les muscles du dos et le ventre, comme un essorage.

> Maintenir quelques respirations et reposez vous sur le dos.

> Puis pratiquer de l'autre côté

7



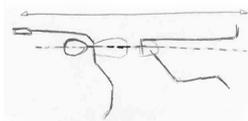
A l'expir : légère poussée des pieds vers l'avant du tapis ; les pieds ne bougent pas mais cette poussée entraînent un étirement dans toute la colonne ; le bassin se retroverse légèrement.

- On peut sentir l'arrière du crâne qui glisse vers le haut du tapis (sans monter le menton)

A l'inspir : relâcher la poussée des pieds, laisser inspirer sans forcer, en allant au bout de l'inspir ; on peut sentir le bassin qui bascule légèrement en antéversion (le dos se cambre légèrement).

> reprendre à l'expir avec la poussée des pieds ; on peut sentir le périnée qui est «absorbé», le ventre qui se creuse et une légère rétraction de la gorge ; rester poumons vides si c'est agréable et laisser inspirer à nouveau.

8



A partir de savasana:

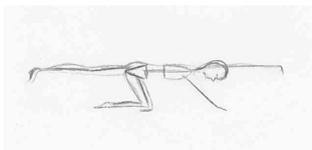
- Trouver une position détendue pour le bras gauche et pour la jambe gauche ; genoux et coudes pliés.

- Etirer tout le côté droit ; rétroverser le bassin légèrement ; étirer le bout des doigts le pied est flexe.

> Obs. les sensations : côté droit «actif», côté gauche «passif», obs. ces sensations au niveau du visage, puis des narines ; le souffle s'écoule t'il de la même manière de chaque côté ?

> Revenir en savasana quelques respirations et pratiquer de l'autre côté.

9



A partir du 4 pattes : rapprocher les genoux l'un de l'autre.

- Soulever la jambe droite et le bras gauche.

- Main et pied restent détendus.

- Le fessier droit n'est pas contracté volontairement.

- Ramener le pubis vers le ventre (soit contracter le périnée et ramener le nombril vers la colonne.

- Regard au sol.

> Quelques souffles et changer de côté.

> Reposez- vous assis sur les talons ou en savasana.

Assise
silencieuse

La séance se termine en prenant une posture stable et confortable. Prendre la posture qui vous convient le mieux. Chercher l'équilibre entre le lâcher prise et un juste effort

- Rester quelques instants à observer les sensations.

- Si possible, placer un souffle de repos, peu ample, qui s'étire avec très peu de mouvement dans le corps. (il s'est peut être placé tous seul)

- Une sensation de calme et de contentement s'est peut être installée.

Vous êtes juste bien là où vous êtes.