Cette séance,

Quelques images pour illustrer et expliciter si besoin, certaines posture de l'audio de cette séance.

En audio : …
http://www.spirallie.fr/Spirallie_20210208.mp3

☼ Se poser ...

Conscience du corps
Se centrer

☼ Les grandes Respirations

Amples, profondes, complètes, posées …

☼ éveil …

La respiration s'allonge avec cet enchaînement.

Debout, talons joints, pointes de pieds écartées :

- **inspiration**, les bras se lèvent par les côtés jusqu'à la verticale
- instant **poumons emplis**
- **expiration** : le bras droit descend devant soi jusqu'à l'horizontale et les genoux se plient vers l'extérieur tout en levant les talons le plus haut possible
- **poumons vidés** : bascule du bassin en rétroversion (les lombaires s'allongent, le pubis remonte en direction du nombril)
- **inspiration** retour debout en appui sur les talons le bras droit remonte à la verticale
- nouvelle **expiration/ inspiration** : idem avec le bras gauche
- **expiration** ; retour des deux bars par les côté le long du corps

Continuer

- en alternant le bras qui initie le mouvement de flexion des jambes,
- en descendant progressivement de plus en plus bas
- tout en montant les talons le plus haut possible,
- et en gardant le buste vertical, non penché.

☼ La posture du **la grenouille levée** (Utthita Mandukâsana)

Équilibre accroupi, plantes de pied jointes.

Posture **Un** : bassin rétroversé, on cherche à poser l'arrière des ischions sur les talons, il est alors possible de verticaliser complètement le buste.

Posture **Deux** : la pointe des fesses recule alors derrière les talons afin de pouvoir glisser la pointe des coudes sur le côté interne des genoux (à la pliure mollet-cuisse) tout en joignant les mains devant la poitrine.
Les coudes poussent les cuisses en ouverture vers l'extérieur.
Descendre les mains jointes le plus bas possible tout redressant et étirant le buste au mieux.

☼ **L'enchaînement**…

Succession de postures d'enroulement, extension

- Enroulement, assis sur les talon
- Redressement du haut du corps et étirement du buste
- Quatre pattes dos rond
- **Quatre pattes dos creux** et levé du **pied** en direction de la **tête** redressée, en gardant le bassin horizontal face au sol.

- **Quatre pattes dos rond**, et rapprochement du **nez** et du **genou**

- Le chien tête en bas et " queue " en l'air ;-)

- **Le chien tête en haut**,

en lâchant bien le bassin vers le sol
et redressant bien le buste (poitrine ouverte, tête loin des épaules, ventre tenu pour préserver la bas du dos)

- Quatre pattes dos rond
- Quatre pattes dos creux, retour basin talons
- Enroulement sur les cuisses, cou tête relâchés, mains à côté des pieds.

☼ Le **Pigeon** (kapotâsana)

La jambe devant sera placée genou plié, hanche ouverte (et donc la cuisse) vers l'extérieur, le talon au périnée.

Et prenant appui sur les bras devant on glisse et allonge l'autre jambe derrière.

Dans un premier temps, il sera important, bassin levé, de redresser le buste et ouvrir la poitrine et de rétroverser le bassin. Tout le temps de la posture, on cherchera à conserver l'action (même entravée) de rétroversion du bassin en tirant le pubis vers le nombril, et en gardant ainsi le ventre tenu en retrait.

La **respiration** de fait se fera au niveau **thoracique**.

Ensuite, en reculant la jambe derrière, on descend progressivement le bassin.

Prendre son temps, que le corps s'habitue …

Éventuellement, on peut accentuer la posture en pliant le genou derrière dans l'intention d'amener la pointe du pied vers la tête.
On peut aussi saisir son pied avec une main, voire les deux.

☼ Étirement, enroulement : **Paschimatanâsana**

D'abord, allonger, étirer, grandir tout le buste le long des jambes.
Ensuite, le ventre long soutenu par les cuisses, on relâch le haut du corps.
Le front peut se poser sur les genoux ou les tibia. On peut aussi poser son front sur un coussin lui-même posé sur les jambes.

Respirez avec le **ventre**

Retour, en s'allongeant progressivement sur le dos. N'allongez pas tout de suite les jambes ! Vous pouvez les ramener vers le buste, ou garder un temps les pieds posés au sol près des fesses.

☼ Respiration alternée

…

☼ Salut

Namaste !