

1. en assise :

Etape 1 (10R) : Un temps de respiration avec une attention fine à l'air qui entre et sort par les narines. Conscience de ce mouvement et des sensations de va et vient

Etape 2 (10 R) : In - en prenant l'air, refermer légèrement les mains dans un geste de prendre tout ce dont j'ai besoin / Ex : en laissant partir l'air, ouvrir les mains avec l'intention de lâcher tout ce dont je n'ai plus besoin

Etape 3 (10 R) : retrouver une respiration dans laquelle on s'ouvre vers l'espace à l'In et on revient vers le centre à l'Espace (sans refermer) ; In - ouvrir les mains/Ex - refermer légèrement

2. debout :

La respiration reste légère, le souffle léger. Ressentir le contact de l'air sur la peau. Laisser respirer la peau. Conscience de l'espace qui porte l'air, se mouvoir librement dans cet espace

3. enchaînement « Donner Recevoir » 3 fois

Puis temps d'observation : Conscience du souffle léger, la peau respire, le souffle diffuse à travers l'enveloppe corporelle

4. dos au sol :

Conscience du sol qui « porte », conscience de l'espace aérien au-dessus du corps. Respirer dans cet espace. Sensation d'« illimité »

Puis, s'installer en SUPTA BADDHA KONASANA : les jambes repliées, plantes de pieds au sol, talons près des fessiers, laisser s'éloigner les genoux, plantes de pieds l'une contre l'autre. Installer un coussin entre les omoplates, les bras au sol, un peu écartés du corps, paumes ouvertes vers le haut

Mettre l'attention au centre de la poitrine et, à partir de ce lieu, laisser diffuser le souffle dans un espace de plus en plus vaste, comme illimité. Rester 5 à 10 minutes

5. APANASANA :

Conscience d'un espace plus intime dans lequel ça continue de respirer

6. Etirement latéral au sol :

Petits pas avec les talons sur la gauche. Les mains sur le ventre « appellent » le souffle. La main droite glisse sur le côté, puis sur le sol en dessinant un arc de cercle. Geste lent, la main « entraîne » le souffle léger du ventre vers un espace de plus en plus vaste. Rester.

Puis, idem de l'autre côté

7. à 4 pattes :

Mouvement lent et continu, en « glissant » dans l'air

8. En assise :

Les ischions au sol, jambes écartées, le dos en flexion régulière, les plantes de pied se font face : laisser diffuser le souffle dans le dos, puis dans un espace extérieur de plus en plus vaste.

Puis repos

Debout, en cercle et se tenant par la main : Conscience du contact des mains, du lien qui se tisse avec le groupe, conscience de son propre souffle, puis d'un souffle « commun » qui s'installe... on termine par un chant, puis rouvrir vers le monde extérieur.