

mars/avril
2020

Laisser circuler le souffle...

Lament. S.

SP = suspendu à pleins
SV = " à vides
R = respirat° en
statique

① temps d'accueil

② in = appui des orteils, le sternum répond
ex = appui des doigts, le sacrum répond

5-6x

③

Sans poser le bassin

in ↓ / ex

SP

G/D alt. 3x

④

in

ex

EX

in

ex

in

ex

in

ex

in

ex

4-5x

⑤

2x G
2x D
puis 2R G/D

in

ex

⑥

4x

puis G-8R

in: sternum s'éloigne
ex: sacrum s'éloigne

⑦

Laisser l'inspire passer par le thorax puis l'abdomen

⑧

SP

coller genoux

SVI

genoux toujours collés

in

ex

in

ex

in + SP avec bassin suspendu avec genoux

5-6x

⑨

2R

3x

in

ex

⑩

in

ex

in

ex

in

ex

SP

G/D 3x

⑪

in

ex

⑫ si besoin

6R

puis

Laisser circuler le souffle

Voici une séance qui aide à faire circuler le souffle dans le corps : une manière d'entretenir la santé en cette période de changement de saison.

Quelques intentions pour vous guider dans la séance :

- 1) quelques instants pour rentrer dans la séance, selon vos besoins. Dans quel état d'esprit êtes-vous ? Comment abordez-vous la séance ?
- 2) un enchaînement entre 4 pattes et front au sol, en partant des appuis :
 - inspiration avec appui des orteils et sternum qui y répond. Prendre le temps des suspensions poumons pleins
 - expiration avec appui des doigts et sacrum qui y répond
- 3) expiration sans poser le bassin : il s'agit juste d'un recul vers l'arrière pour trouver la direction vers le sol. Puis ouverture d'un bras et de la jambe opposée avec suspension poumons pleins
- 4) enchaînement avec une fois les bras qui montent par l'avant (et redescende sur les côtés), puis par les côtés, avec redescende vers l'avant : laissez le souffle guider les mouvements.
- 5) une posture d'équilibre vers l'avant : aller chercher le plus l'horizontal possible pour le buste, laissez l'épaule être tenue vers l'arrière et ouvrir la cage thoracique.
- 6) 4 fois en dynamique, puis rester plusieurs respirations en laissant le sternum descendre à l'inspiration (éloignement du sacrum), puis le sacrum monter à l'expiration (éloignement du sternum)
- 7) une main sur le thorax et l'autre sur l'abdomen, pour sentir le flux d'air passer à travers une main, puis l'autre. Retour à l'expiration en sens inverse.
- 8) enchaînement réalisé avec appui des genoux l'un contre l'autre pendant les mouvements et un relâchement à l'inspiration finale. Allez jusqu'à soulever le bassin (pas dans une table à 2 pieds, juste le décoller du sol de quelques cm)
- 9) enchaînement avec 2 respirations immobiles quand les jambes s'envolent
- 10) pratiquez du même côté 3 fois, l'autre jambe restant en appui tout du long : observez les sensations dans les articulations.
- 11) chercher la légèreté et l'ouverture dans cet enchaînement
- 12) ajuster la fin de la séance à vos besoins : temps allongé ? Puis temps d'assise, précédé d'une dernière ouverture du haut du corps (mains croisées derrière la tête, qui prend appui en retour).

Bonne pratique

Laurent