

mars/avril
2020

Laisser circuler le souffle...

Lament. S.

SP = suspension à pleins

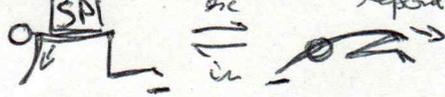
SU = " à vide

[R] = respirat° en statique

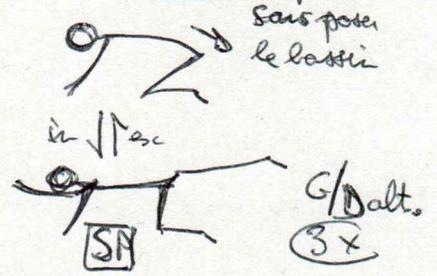
① temps d'accueil



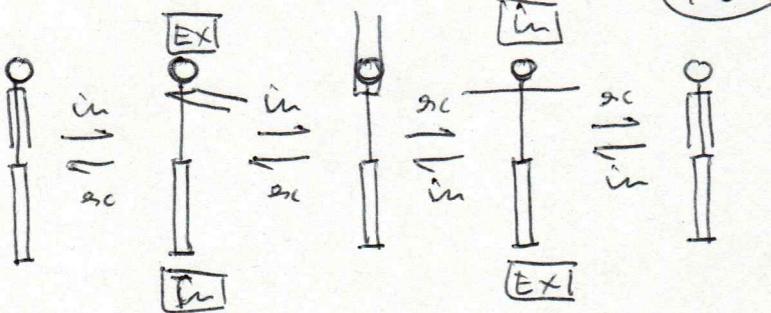
② in = appui des orteils, le sternum répond
ex = appui des doigts, le sacrum répond



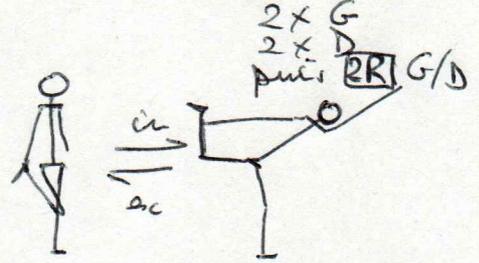
③



④



⑤



⑥



④x
puis [G-8R]

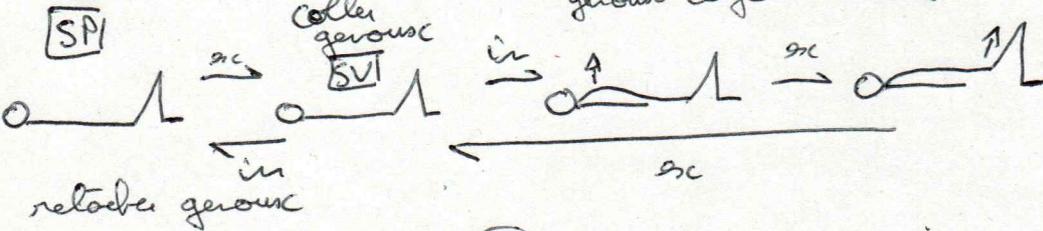
in: sternum s'éloigne
ex: sacrum s'éloigne

⑦

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

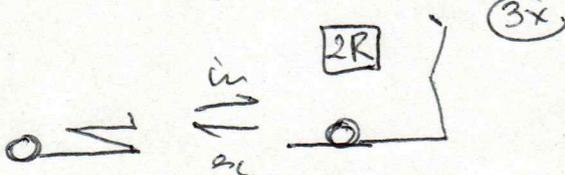


⑧

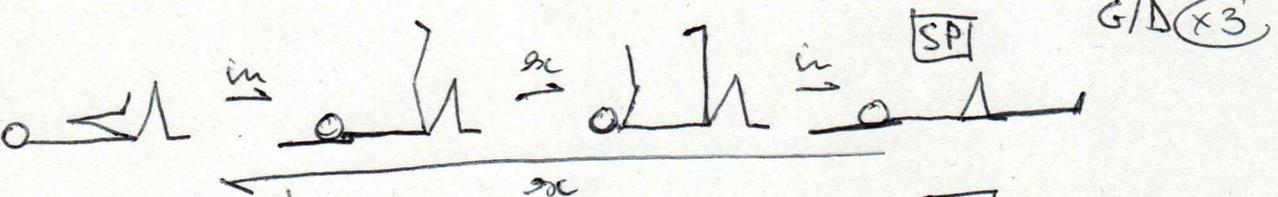


⑤-6x
in + SP avec bassin suspendu avec genoux

⑨



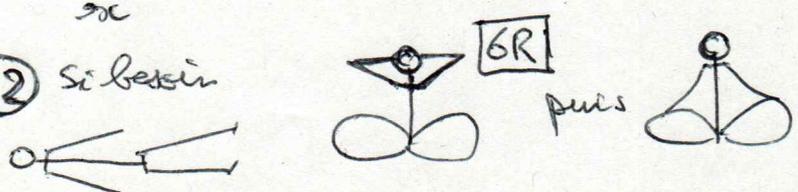
⑩



⑪



⑫ si besoin



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