

## Pratique dans un petit espace

*Cette séance m'a été inspirée d'une séance guidée par Béatrice Viard, ma formatrice, un jour où nous étions nombreux et un peu serrés : elle s'adapte à une pratique dans des lieux restreints et peut donc normalement être pratiquée chez soi.*

Installez-vous dans un endroit confortable, dans lequel vous vous sentez bien. Prévoyez votre tapis à proximité. Si vous n'avez pas de tapis spécifique, choisissez ce qui vous paraît le plus adapté pour pouvoir vous allonger quelques instants.

Par rapport à la séance dessinée, de manière classique :

- "in" et "ex" à côté d'une flèche indique un mouvement qui accompagne le souffle
- "In" ou "Ex" encadré indique le maintien de la posture, immobile sur le souffle

Voici quelques précisions pour vous guider dans cette séance :

1) une introduction en *samasthiti*, les yeux ouverts, sans rien fixer de particulier : laissez-vous toucher par l'espace, ouvrez vos sens vers l'extérieur. Puis fermez les yeux et recentrer votre attention sur les ressentis corporels, en lien avec les perceptions de ce qui vous environne.

2) à partir de *samasthiti*, sur une inspiration, montez sur la pointe des pieds, en apportant les mains croisées sur la nuque. Maintenez la posture, les coudes ouverts vers l'arrière et la tête reposant dans les mains. Cherchez la direction verticale dans tout le corps.

3) installez-vous en posture du guerrier : un pied ouvert à 45° et faites un grand pas avec l'autre jambe. Après l'inspiration, allez chercher le support du sol avec les deux mains, en gardant l'axe des hanches le plus perpendiculaire possible à la jambe avant. Maintenez la posture en vérifiant les 4 points d'appui. Sur les inspirations, les jambes confortent leur direction verticale et le bassin va chercher vers l'arrière, le dos s'ouvre. Sur les expirations, le poids se redonne dans le haut du corps et les bras.

4) les pieds s'écartent légèrement pour gagner en stabilité dans le bassin. La posture consiste à une ouverture alternative d'un flanc puis de l'autre. La main se pose d'abord en point d'appui sur la cuisse et permet de donner une direction verticale au bras opposé. Cherchez à agrandir l'espace des orteils jusqu'au bout des doigts.

5) une pause allongée, puis en approchant les genoux du buste

6) une posture de « petit cobras » : au départ, le front repose sur les mains croisées. La posture se prend sur une inspiration, où la nuque va chercher à s'étirer en diagonale vers l'espace devant elle. Les coudes et les avant-bras restent au sol, ce qui permet de tenir la posture environ 2 minutes en statique.

7) un enchaînement autour de la table à deux pieds. Première inspiration pour soulever le bassin de quelques cm et le sentir porté par les genoux. Puis seconde inspiration pour sentir cette fois-ci le sternum s'élever. La posture complète se prend sur la troisième inspiration.

8) une contre-posture douce sur le dos, pour retrouver la mobilité dans la colonne

*Dans les pratiques personnelles, vous êtes d'autant plus à l'écoute de vos besoins : ajustez pour ne pas aller au-delà de vos capacités, tout en cherchant à incorporer les intentions des postures.*

9) enchaînement entre le quatre-pattes et le front au sol. Inspiration pour chercher une tête légère qui est tirée vers l'avant. La redescente s'organise avec le son « O » à l'expiration. Retrouvez le poids dans le bassin

10) Une posture d'assise, à installer tranquillement. Vous pourrez ensuite pratiquer un pranayama, par exemple avec expiration par narines alternées, puis inspiration par les deux narines libres (8 cycles complets gauche/droite).

Enchaînez par un temps d'observation, à votre convenance, les yeux toujours fermés. Quelles sont les sensations qui arrivent à ce moment ? Laissez émerger quelques minutes.

Quittez tranquillement la séance quand vous le souhaitez.

Bonne séance

Laurent

mai/juni 20

# Pratique dans un petit espace

