

IDYT JANVIER 2017
Le cœur et les troubles de la tension artérielle

Cours Cardio I

Corinne samedi YOGA « DYNAMIQUE »

Les bénéfiques cardio-respiratoires

La pratique dynamique, permet une amplification de la respiration, les amplitudes sont plus marquées et si la séance est dynamique, cela ne signifie pas pour autant « rapide ». Il faut bien faire la distinction entre une pratique rapide et dynamique, cela n'a rien, absolument rien à voir.

Une pratique dynamique pourra être plus rapide chez le débutant pour respecter ses rythmes respiratoires, mais elle sera ralentie progressivement au fil de l'entraînement. La fréquence respiratoire va donc s'abaisser, améliorant l'amplitude et améliorant l'endurance respiratoire et cardio-vasculaire.

La pratique dynamique est justement une pratique particulièrement indiquée pour renforcer l'appareil cardio-respiratoire. Le rythme plus ou moins soutenu, demandant un effort continue renforce tout naturellement l'endurance.

(Rappelons que l'endurance est la faculté de produire un effort maintenu dans le temps, contrairement à la résistance qui consiste à fournir un effort dans un temps réduit mais intense).

Assis prise de conscience – respiration

Prise de conscience du cœur

Maintenant, portez votre conscience dans tout l'espace de votre thorax.

Prenez conscience des côtes, des vertèbres dorsales d'où elles émanent, prenez conscience du sternum ou elles se rejoignent pour la majorité en avant, prenez conscience des côtes flottantes. Très bien... Portez votre attention au niveau des clavicules qui délimitent la partie supérieure, puis prenez conscience du plexus solaire qui en est la partie inférieure.

Imaginez votre diaphragme qui est à la partie basse de votre thorax, imaginez son mouvement...

Prenez conscience de la mobilité de cette région de votre corps, le diaphragme, les côtes, imaginez les poumons qui se gonflent, qui se vident... Imaginez votre cœur, qui se remplit, qui se vide...

Cette région correspond au quatrième chakra, à Anahata chakra, il correspond à tout l'espace de votre thorax.

Ressentez la vie qui rythme votre corps, de manière régulière, la respiration, le cœur, battent à un rythme régulier, apaisé...

Anahata correspond à l'ouverture, la communion, prenez conscience de la sensation qui réside dans tout l'espace de votre thorax, développez la sensation d'ouverture, de dilatation, installez une sensation de douceur et de fluidité... Ressentez bien cette sensation d'ouverture...

Sensation de partage, de compréhension au-delà des mots, une sensation d'être en unité avec la vie qui nous entoure, avec laquelle nous partageons notre planète...

Sensation d'empathie, de compassion qui se manifeste physiquement, concrètement dans votre corps ici et maintenant, prenez conscience de la sensation d'ouverture, de douceur, de tendresse qui envahit toute votre poitrine...

Une sensation de liberté, d'ouverture, de communion...

Cette sensation gagne tout votre corps, chacune des cellules, une sensation d'unité, de communion qui part de votre cœur, du cœur de votre cœur... et qui se répand dans tout votre organisme, tout votre corps, tout votre être...

Tout l'espace de votre poitrine s'élargit, et à chaque pulsation de votre cœur que vous ressentez, ou imaginez, l'espace de votre cœur s'élargit d'avantage...

Comme si vous pouviez ressentir une paix inconditionnelle qui s'installe en vous, un calme, un silence, comme vous ne l'avez jamais senti auparavant..., une liberté totale...

Donner, recevoir, c'est la fonction de votre cœur, il ne garde rien, il donne tout et en échange il reçoit tout... Ressentez ce sentiment merveilleux d'échange...

Vous êtes dans ce sentiment de paix, de calme, de conscience de plénitude... SAT CHIT ANANDA

Ressentez bien cela...

Décontractions des jambes tendues

Respiration du dormeur Ujjayi

La respiration Ujjayi est une respiration que vous pouvez pratiquer dans la majorité des positions, y compris les postures de yoga. L'inspiration doit être lente et produit un léger chuintement. Cela est obtenu en réduisant le passage de l'air dans la région du pharynx grâce à la position de la langue. Vous induisez le même phénomène qui se produit spontanément chez le dormeur. Dans ce cas, la langue, en se relaxant, recule légèrement et freine de ce fait le passage de l'air. L'expiration se fait de la même façon en produisant le même son doux et apaisant.

Pour y arriver plus facilement ouvrez la bouche et expirez le souffle avec A, refaites la même chose en inspirant.

Echauffement Debout

En Yoni mudra étirement latéral droite gauche

Placez les mains en yoni mudra, inspirez levez les bras à la verticale. Expirez restez dans la posture. Inspirez en vous étirant sur le côté droit. Expirez en revenant à la verticale.

Recommencez en dynamique de l'autre côté, recommencez l'exercice deux autres fois.

Torsion dynamique main sur épaule

Bascule du bassin debout

Les salutations au soleil – Suryanamaskara

La symbolique : vous saluez le soleil, le principe créateur : cette énergie, cette conscience, qui anime toute vie et qui s'exprime visuellement par le rayonnement solaire.

Vous rampez sur la terre et vous vous redressez. Vous prenez l'énergie vers votre cœur. Vous vous inclinez, vous vous aplatissez, et vous vous redressez vers la lumière. C'est comme une douche de lumière que vous captez et que vous ramenez dans votre corps.

Les bienfaits sont innombrables, suryanamaskara régénère tous les rouages et toutes les fonctions du corps : muscles, articulations, organes, système nerveux, endocrinien.

Placez vous debout, les pieds joints, les mains en shiva mudra à la poitrine. Inspirez en levant les bras, expirez en plaçant les mains de chaque côté des pieds, si besoin, pliez les jambes. Puis à l'inspiration suivante, placez le pied droit en arrière. Retenez le souffle en portant l'autre pied à côté. Placez les talons sur le sol dans la posture de la montagne tout en retenant le souffle. Puis en expirant, rampez sur le sol. Inspirez en poussant sur les deux bras, en redressant le buste, expirez en ramenant les talons au sol dans la posture de la montagne et inspirez en portant le pied droit en avant. Expirez en ramenant le pied gauche à côté, inspirez en vous redressant les bras étirez vers le ciel, expirez en ramenant les mains à la poitrine. Recommencez de l'autre côté.

Entre chaque exercice une respiration Ujjayi dans l'attitude

Le guerrier

Guerrier, mains levées vers le ciel en fente sur orteils jambe arrière,

Dynamique droite – gauche.

En position du guerrier. Inspirez en levant les mains au ciel, expirez en descendant les mains. Trois fois.

Salutation au soleil

Rajouter une jambe levée. Droite gauche.

Le guerrier

Guerrier avec mains vers le ciel en fente sur orteils. Statique droite - gauche

Salutation au soleil

En rajoutant jambe levée

Le guerrier Unipodal

Se placer en guerrier en fente, sur orteils du pied arrière. Inspirer en vous redressant en équilibre unipodal sur la jambe droite, les bras en croix ou en chandelier. Expirez en torsion sur le côté. Inspirez en revenant de face. Expirez en reprenant le guerrier, en portant la jambe droite loin en arrière. Refaites l'exercice plusieurs fois.

Enchaîner la fois suivante avec une flexion avant latérale, dynamique droite - gauche

Salutations au soleil

En rajoutant jambe levée et torsion main au ciel

Le guerrier unipodal Statique droite - gauche

Salutations au soleil

En rajoutant jambe levée et torsion main au ciel

Savasana

Chandelle et ses variantes

Allongez-vous sur le dos en position de savasana.

Puis approchez vos talons l'un de l'autre. Posez les mains à plat. Pliez vos jambes, les pieds à plat sur le sol.

Puis levez la tête. Inspirez, en levant les deux jambes à la verticale. Expirez en montant les jambes à la verticale, poussez sur les mains. Prenez la position du corps tout entier sur les épaules.

Placez bien vos deux paumes de mains sur votre dos pour bien monter le dos.

Placez vous bien en équilibre, restez dans la posture.

Respirez calmement, tranquillement. Prenez conscience de l'inversion de la posture et de l'effort pour inspirer, vous devez repousser à chaque inspiration la masse des viscères du ventre. Détendez bien les chevilles, sans pointer ni tirer les orteils. Portez votre attention à la cheville, observez bien l'artère pédieuse, sentez la battre...

Puis rééquilibrez bien la posture...

Lentement, vous pliez les jambes, les genoux sur le front. Vous allongez les bras, les paumes sur le sol, et vous revenez en restant bien groupé. Très bien, vous pouvez allonger les jambes. Posture de savasana.

Si vous le souhaitez, vous pouvez garder quelques instants les cuisses groupées sur le ventre.

Contre pose

Savasana

Votre cœur ressentez le, ressentez cet espace, cette zone qui bouge, qui vibre, qui respire, sentez la vie qui rythme votre corps. La respiration, le cœur. Sentez cette ouverture, cette expansion, cette possibilité de donner et de recevoir, et vous vous savez donner, vous savez recevoir. Vous vous sentez capable de vibrer, de ressentir. Ressentez tout cela.

Cours Cardio II

2^{ème} possibilité

Savasana

Prendre conscience de la respiration par les narines.

Inspirer et soupirer à faire trois fois.

Inspirez, retenez le souffle et expirez dans un soupir.

Allonger la respiration avec le mouvement des bras

Toujours allongé sur le dos, les talons rapprochés, les mains à plat, inspirez en portant les bras en arrière, retenez le souffle quelques instants, expirez lentement en ramenant les bras en avant, refaire l'exercice plusieurs fois en allongeant à chaque fois l'expiration d'une durée double de celle de l'inspiration.

Bascule du bassin allongé sur le dos

Inspirez en creusant le bas du dos, expirez en plaquant le bas du dos au sol. Recommencez plusieurs fois l'exercice.

Uddyana

Pliez les jambes, inspirez tranquillement et tout en expirant, rentrez le ventre sous les côtes. Restez à vide, aspirez bien le ventre le plus haut possible. Inspirez en reprenant votre souffle lentement.

Pawanmuktasana échauffement

Asseyez-vous jambes tendues.

1) Etirements Flexion d'orteils.

Inspirez tirez les orteils vers vous, expirez pointez les orteils. Allongez bien votre jambe, le genou le plus plaqué possible au sol.

Refaites l'exercice deux autres fois.

2) Rotation de chevilles

Inspirez puis expirez en portant les orteils à l'extérieur et en déroulant bien la cheville.

Inspirez en ramenant les orteils par l'intérieur.

3) Rotation d'une cheville puis l'autre en pliant la jambe avec l'aide des mains.

Puis pliez la jambe et attrapez la jambe de manière à libérer le pied droit. Faites plusieurs mouvement de rotation de la cheville. Reposez la jambe au sol.

Recommencez de l'autre côté.

4) Déroulement des genoux avec flexion puis allongement des jambes.

Inspirez en levant la jambe droite du sol, expirez en la gardant levée. Inspirez en ramenant la jambe pliée, le pied droit frôle la jambe gauche, tout en remontant le plus possible vers la cuisse. Puis expirez en écartant le pied de la cuisse et en allongeant la jambe.

Décrivez ainsi une espèce d'arc jusqu'à ramener le pied droit à côté du pied gauche.
Refaites l'exercice deux autres fois et recommencez de l'autre côté.

5) Torsion dynamique du rachis.

Pliez les jambes.

Placez les mains devant vous, les bras tendus, les extrémités touchant le sol. Inspirez et expirez en glissant les mains en avant puis inspirez en décrivant un cercle les mains suivent. Expirez en revenant par le côté droit et refaites un cercle en sens inverse dans le sens des aiguilles d'une montre.

6) Flexion d'une jambe et assouplissement de la hanche avec abandon du genou.

Attrapez maintenant une jambe ou un pied avec vos deux mains comme pour prendre le lotus. Laissez le genou tomber vers l'extérieur. Inspirez, expirez dans la posture. Refaites l'exercice de l'autre côté.

7) Rotation de la hanche avec empoignement du genou.

Attrapez le genou. Inspirez en l'écartant de votre buste, expirez en le rapprochant tout en décrivant un cercle. Puis faites l'exercice de l'autre côté.

8) Exercice du papillon, flexion des deux jambes avec contact des plantes de pieds.

Placez les plantes de pied en contact, inspirez et expirez en vous inclinant en avant. Refaites l'exercice deux autres fois, puis une dernière fois en statique.

9) Ecartement des mains et doigts (ouverture et fermeture).

Inspirez, expirez en écartant les doigts des deux mains. Inspirez en fermant les deux poings.

10) Extension et flexion des poignets.

Inspirez en portant les poignets en extension. Expirez en portant les mains en flexion.

Recommencez deux autres fois.

11) Rotation des poignets.

Inspirez en tournant les poignets vers l'extérieur, expirez en revenant.

12) Extension et flexion des bras.

Inspirez en pliant les bras, les mains vers les épaules, expirez en allongeant les bras. Refaites l'exercice deux autres fois.

13) Rotations des épaules.

Inspirez en levant les épaules, expirez en faisant rouler les épaules en arrière, recommencez l'exercice deux autres fois.

Entrelacez les doigts, inspirez en tendant les bras devant vous et expirez en tournant les paumes de main. Inspirez et en expirant, poussez bien sur le poignet droit. Inspirez puis expirez sur le poignet gauche.

14) Extension flexion de la nuque.

Inspirez en levant la nuque, expirez en la fléchissant.

15) Rotation de la nuque.

Dans cet exercice, veillez bien à ce que ce soit le regard qui dirige le mouvement et non pas l'inverse. Asseyez-vous sur les talons. Inspirez... Expirez en basculant le menton vers le sternum, puis inspirez en tournant la tête à gauche, menton en direction de l'épaule gauche, puis regardez en haut à gauche, la tête suit le mouvement des yeux et non pas l'inverse.

Puis portez le regard en haut à droite, et tout en expirant, descendez le regard loin en bas à droite et revenez le regard entre les deux genoux. Recommencez de l'autre côté, inspirez en levant le menton vers l'épaule droite, puis portez le regard en haut à droite et expirez en portant le regard en haut à gauche et le menton vers l'épaule gauche et enfin portez le regard entre les deux genoux. Puis redressez normalement le menton.

Savasana

Uttita sidhasana (ou padmasana) Assis Yoga Mudra D+S

En posture parfaite (ou padmasana si possible) :

Une jambe pliée devant l'autre.

Portez les mains jointes à la poitrine. Inspirez en portant les bras vers le ciel et en étirant bien les côtes. Expirez en ramenant les mains jointes à la poitrine.

Recommencez deux autres fois l'exercice en dynamique.

Recommencez une autre fois en statique. Restez dans la posture. Expirez, restez bien les mains jointes levées vers le ciel. Restez dans la posture en étirant la taille. Puis inspirez et en expirant ramenez les mains à la poitrine.

Relâchez les jambes.

Pashimotanasana

Les jambes sont tendues devant vous, les talons rapprochés.

Placez vos mains en Shiva Mudra devant la poitrine.

Inspirez en levant les bras à la verticale, étirez bien votre taille, expirez en contractant le périnée et en rétractant le ventre. Inspirez dans la posture, expirez en ramenant les mains à la poitrine. Inspirez, expirez en attrapant les jambes, les chevilles, les orteils ou la plante de pied avec les deux mains. Restez dans la posture en respirant calmement. Inspirez en tirant bien les bras en avant, expirez le plus loin possible, Inspirez en vous redressant à la verticale, expirez avec mula bandha et uddyana bandha. Inspirez à nouveau, expirez en ramenant les mains à la poitrine.

Allongez-vous sur le ventre.

Ardha shalabhasana (1/2 sauterelle) ½ sauterelle et sauterelle complète

Placez-vous allongé sur le ventre, l'oreille gauche au sol. Les gros orteils se touchent, les bras le long du corps, les paumes de mains tournées vers le ciel.

Prenez bien conscience de la sensation avec le sol.

Puis placez votre menton sur le sol, les mains à plat.

½ sauterelle

Inspirez en poussant fortement avec vos bras dans le sol et en levant la jambe gauche vers le ciel. Gardez la jambe tendue, sans crisper la cheville ou les pieds. Expirez en ramenant la jambe au sol. Inspirez en levant la jambe droite vers le ciel.

Gardez bien dans cette variante le bassin en contact avec le sol, de ce fait vous ne levez que très légèrement votre jambe.

Très bien, expirez en ramenant la jambe au sol. Placez votre oreille droite au sol, détente.

½ sauterelle variante

A nouveau, placez les talons en contact, placez vos mains à plat sur le sol, le menton au sol. Rentrez les orteils des deux jambes.

Inspirez en levant la jambe gauche le plus haut possible. Expirez en ramenant les orteils au sol. Inspirez en levant la jambe droite. Poussez bien avec les bras dans le sol.... De toutes vos forces... sentez bien le travail des épaules, de la hanche, du dos...

Expirez lentement en posant les orteils au sol... détente.

Parfait, l'oreille gauche au sol, les talons s'écartent.

Dhanurasana (arc)

½ arc

A plat ventre, l'oreille gauche au sol, les gros orteils se touchent, les talons retombent de chaque côté, les bras sont le long du corps, les mains tournées vers le ciel.

Posez le menton au sol, pliez la jambe gauche. Attrapez le pied ou la cheville avec les deux mains. Si vous ne le pouvez pas, attrapez le bas de pantalon ou aidez vous d'un lien. Levez le menton et tirez légèrement les épaules en arrière. Très bien. Rapprochez doucement le talon de la fesse. Restez dans la position quelques instants. (20 s) Dosez bien l'étirement de façon à ne pas vous faire mal. Relâchez le pied, allongez la jambe, détente, l'oreille droite au sol.

Posez à nouveau le menton au sol, pliez la jambe droite. Attrapez le pied ou la cheville avec les deux mains. Si vous ne le pouvez pas, attrapez le bas de pantalon ou aidez vous d'un lien. Levez le menton et tirez légèrement les épaules en arrière. Très bien. Rapprochez doucement le talon de la fesse. Restez dans la position quelques instants. (20 s) Dosez bien l'étirement de façon à ne pas vous faire mal. Relâchez le pied, allongez la jambe, détente, l'oreille gauche au sol. Détente.... Très bien.

Arc

Cette fois ci, pliez les deux jambes. Ecartez les genoux, placez les gros orteils en contact. Le menton est au sol. Attrapez les pieds ou les chevilles avec les deux mains.

Levez le menton, étirez bien les épaules en arrière. Prenez conscience de l'étirement des épaules, du massage entre les omoplates. Observez également l'étirement de l'angle de la hanche entre le fémur et le bassin. Veillez à bien effacer cet angle, par un étirement du quadriceps et une rétroversion. Prenez conscience de toutes les zones qui sont concernées. Restez dans la position quelques instants. Très bien, relâchez les jambes, allongez vous sur le sol, détente, oreille droite au sol. Reprenez la position de départ.

>>Levez bien le menton, tirez les épaules en arrière. Inspirez, levez doucement les genoux, gardez les bras tendus. Restez dans la position. Le souffle est calme. Prenez conscience de l'extension lombaire, de l'étirement des cuisses, de l'étirement des épaules.

Très bien, inspirez et montez un peu plus les genoux, expirez en abaissant les genoux, allongez les jambes, détente. Oreille gauche au sol.

Bhujangasana (cobra)

De même que dans la posture précédente, placez vous à plat ventre, puis placez le front sur le sol, écartez les pieds suffisamment pour être à l'aise. Placez maintenant les mains de chaque côté de la poitrine. Inspirez en levant le buste et en montant sur les bras tendus. Expirez en veillant à ce que le menton soit bien sur une horizontale. Restez dans la posture quelques respirations. Pour quitter la posture, inspirez, en levant le menton, puis expirez en poussant le plus possible la poitrine en avant, comme si vous pouviez déposer le menton encore plus loin que son point de départ. Puis installez vous en position de détente, rapprochez les pieds, les gros orteils en contact, laissez retomber les talons de chaque côté, les bras le long du corps, une oreille au sol.

Shashankasana (pince à genou)

Puis, reprenez la position de départ du cobra, inspirez, montez sur les genoux, expirez en venant assis sur les talons. Les bras sont tendus devant vous, les mains écartées, vous êtes assis sur les talons. Restez dans la posture en respirant calmement.

Vajrasana (diamant)

Inspirez en vous redressant assis sur les talons. Posez la main droite sur la main gauche les paumes tournées vers le ciel.

Suptavajrasana (diamant assis entre les talons)

Portez les mains jointes en Shiva Mudra devant la poitrine. Inspirez montez les bras à la verticale, tout en vous mettant sur les genoux, expirez en restant dans la posture à genoux. Inspirez dans la posture, écartez les talons et les genoux, expirez en descendant les fesses entre les talons tout en continuant à étirer les bras vers le ciel. Inspirez et expirez en ramenant les mains au niveau de la poitrine. Posez les mains sur les cuisses, les paumes tournées vers le ciel.

Halasasana (Posture de la charrue)

Position de savasana. Rapprochez les deux pieds. Pliez les jambes, les pieds à plat sur le sol. Levez la tête. Inspirez tranquillement et expirez en portant les jambes en arrière. Restez dans la position en respirant normalement. Placez les deux mains sur votre dos pour bien le redresser. Pour revenir, allongez à nouveau les bras sur le sol, revenez lentement en rapprochant les jambes du visage, levez les jambes en redressant la tête. Restez bien groupé durant tout le retour, pliez les jambes avec les pieds au sol. Lorsque les pieds ont touché le sol, posez la tête au sol et enfin allongez les jambes. Restez dans la position en récupération. Si vous le voulez, vous croiser les jambes en tailleur. Appréciez les sensations qui résultent de la posture.

Matsyasana (poisson)

Allongez vous sur le dos en posture de savasana. Puis rapprochez les pieds l'un de l'autre, placez les mains sous le bassin. Prenez appui avec les coudes et les avant bras sur le sol. Ouvrez bien votre cage thoracique en décollant le dos du sol ainsi que la tête. Poussez la poitrine vers le ciel. Gardez le menton contre le sternum. Inspirez en levant le menton vers le ciel, expirez en ramenant le menton vers le sternum. Veillez bien à ne pas laisser la tête pendante en arrière, placez le menton contre le sternum. Restez ainsi dans la posture. Puis si vous le souhaitez, décalez légèrement le menton du sternum... Respirez normalement calmement. Pour quitter la posture, laissez vous glisser sur les bras tranquillement en allongeant à nouveau la tête. Restez en savasana.

Variante plus simple : Croisez les jambes en tailleurs, placez les bras croisés au-delà du crâne, respirez tranquillement dans la posture.

Respirations avec expirations profondes.

Ujjayi,

Bien assis confortablement :

Vérifiez bien votre base... votre dos... vos épaules... votre diaphragme...

Très bien.

Abaissez légèrement la tête, en allongeant la nuque sans raideur... Très bien.

Inspirez tranquillement et expirez la bouche ouverte en produisant un « A » muet... Inspirez de la même façon en produisant un A muet... Refaites l'exercice jusqu'à être familiarisé par la respiration puis la fois suivante, continuez en fermant la bouche...

Un bruit très doux, comme une personne qui est assoupie se produit.

Retenez quelques instants le souffle, sans suffoquer.

Expirez de la même façon en produisant un bruit très doux avec l'arrière gorge.

Recommencez plusieurs fois, inspiration très douce... expiration très douce...

Progressivement, naturellement, votre souffle s'allonge.

Prenez conscience de ce léger bruit.

Laissez-vous bien porter par ce massage auditif. Laissez-vous porter...

Continuez ainsi pendant plusieurs respirations...

Ekanadisodanapranayama

Installez-vous confortablement en position assise. Posez votre main gauche sur votre genou gauche.

Pliez le premier, le quatrième et le cinquième doigt de votre main droite. Il ne reste que l'index et le majeur qui sont tendus. Posez l'extrémité de vos deux doigts tendus c'est à dire le deuxième et le troisième sur le point qui se trouve entre les deux sourcils. Dans cette position, il existe une mobilité de la main qui permet de fermer en alternance les deux narines.

Appliquez votre pouce sur la narine droite. Inspirez lentement avec la narine gauche. Fermez votre narine gauche par l'annulaire qui est replié. Retenez votre souffle. Dégagez la narine droite et expirez lentement par cette narine.

Refermez à nouveau cette narine et retenez votre souffle. Puis libérez cette narine et inspirez lentement par celle-ci. Obturez à nouveau la narine et retenez votre souffle quelques instants.

Dégagez la narine gauche et expirez par la narine lentement. Retenez votre souffle quelques instants.

Cet ensemble forme un cycle. Recommencez plusieurs cycles de suite. Durant tout l'exercice, veillez à être très attentif à la sensation de l'air sur la muqueuse de votre nez... c'est cela qui est le plus important... sentez bien l'air qui rentre et qui sort de chaque côté et à la suspension, prenez conscience de l'air dans les poumons et de la cage thoracique... Continuez... Que se passe-t-il ? Que ressentez vous dans votre corps ? A quoi pensez-vous ? Dans quel état vous sentez vous ?

Anuloma villoma (respiration alternée privilégiant l'expiration)

Inspirez par la narine gauche, expirez par les deux narines. Inspirez par la narine droite, expirez par les deux narines. Recommencez plusieurs fois.

Puis inspirez par les deux narines et expirez par la narine gauche, inspirez par les deux narines expirez par la narine droite.

Puis associez anuloma et villoma :

Inspirez narine gauche, expirez par les deux narines, inspirez par les deux narines, expirez par la narine droite, inspirez par la narine droite, expirez par les deux narines, inspirez par les deux narines, expirez par la narine gauche. Recommencez deux autres fois.

Mantram associé à la respiration

J'inspire je concentre les tensions

J'expire je vide le négatif

J'inspire, je prends le positif,

J'expire je vide le négatif

J'inspire... Je me renforce

J'expire... je fais confiance

J'inspire... j'accepte

J'expire... je me régénère

J'inspire... je suis capable

J'expire... je m'abandonne, je lâche

Méditation sur le cœur

Prenez une attitude stable et confortable. Asseyez vous bien, veillez à ce que votre bassin soit bien positionné. Prenez un coussin si besoin.

Au début, n'hésitez pas à réassurer votre asana. Stable. Si besoin, bougez légèrement. Avec la pratique, par la suite, il ne faudra plus bouger, mais au début, c'est normal. Prenez-le comme un élément normal. Accueillez-le avec bienveillance.

Installez-vous. Fermez les yeux

Prenez conscience de votre base, solide. Prenez conscience de votre dos, redressé sans raideur. Très bien... Relâchez vos épaules. Observez votre nuque, étirée légèrement sans raideur. Le ventre est libéré de toute pression. Votre diaphragme peut se mouvoir sans gêne. Observez ce qui se passe... (*Laisser en silence...*)

Vous êtes dans asana. Prenez conscience de votre posture.

Puis, maintenant, dirigez votre attention vers l'entrée des narines. Vous pouvez observer le souffle qui est lié à la vie. Il vient nourrir votre corps. Observez ce qui se passe. (*Laisser en silence...*)

Observez le contact de l'air sur la muqueuse... observez la narine droite, la narine gauche... la prévalence d'une narine ou pas sur l'autre. Notez ce qui se passe... Observez la fréquence, l'amplitude... observez les régions qui sont mobilisées... le ventre, les côtes... y a-t-il des phases de suspension à plein et à vide... observez votre souffle, la qualité de l'air qui rentre... Vous êtes dans pranayama, le travail du souffle qui va et vient...

Portez l'attention vers l'intérieur de votre corps, amenez le souffle là où ce peut être utile pour redonner de la fluidité à votre sensation. Notez s'il existe des zones où le souffle est bloqué dans votre corps, une tension, une douleur... Si vous en ressentez le besoin, amenez le souffle dans la région et faites la respirer. Le souffle va et vient et permet de redonner de la vie à la région. Si cela est nécessaire, recommencez... Observez ce qui se passe. (*Laisser en silence...*)

Vous êtes dans pranayama.

Puis, reprenez conscience de ce qui se passe dans votre corps, dans tout votre corps. Accueillez naturellement les sensations corporelles, sans les juger, acceptez les telles qu'elles viennent agréables comme désagréables. Accueillez les de la même façon avec recul et bienveillance... Développez la conscience...

Puis maintenant, portez l'attention vers votre cage thoracique. Prenez bien conscience de ce qui se passe dans cette région. Que se passe-t-il ? Quel est l'état dans lequel est votre cœur ? Que ressentez vous exactement ? Chaud, froid, ouverture, fermeture, légèreté, lourdeur... (*Laisser en silence...*). Imaginez bien la région du cœur, imaginez votre cœur, en même temps, associez les mots liés à la région comme cœur, souffle, ouverture...

Observez ce qui se passe. (*Laisser en silence...*). Vous êtes en concentration (dharana) sur la région du cœur. Installez le souffle dans la région, prenez conscience des battements du cœur... Restez en concentration en associant les images, les sensations et les mots liés à cette région.

Si des pensées automatiques se présentent, prenez en conscience, observez comment elles naissent et se développent, puis tranquillement acceptez le et revenez à la région du cœur...

C'est très bien. (*Laisser en silence...*). Laissez vous aller en parfaite cohésion avec le cœur. Imaginez respirer à travers le cœur, si vous ne sentez pas votre cœur, accueillez les sensations qui viennent, laissez le souffle circuler librement en imaginant qu'il vient le nourrir, le bercer.

Imaginez votre cœur.

Prenez conscience de sa fonction liée aux émotions et de sa relation à l'amour et à l'ouverture. Exprimez votre sentiment de gratitude vis-à-vis de lui. Remerciez-le. N'hésitez pas à vous adresser directement à lui. Par exemple, amenez de la douceur, de la bienveillance, dites lui que vous savez qu'il a du subir de nombreuses blessures émotionnelles, mais que maintenant vous allez vous occuper de lui et que vous allez dorénavant collaborer ensemble. Il peut vous faire confiance, vous allez vous en occuper et il va pouvoir être heureux. Dites lui que vous êtes reconnaissant pour tout ce qu'il fait.

Silence...

Laissez les pensées automatiques défiler, et revenez à la région du cœur.

Très bien, maintenant vous allez quitter cette méditation sur le cœur... Remerciez votre cœur, dites lui que vous allez vous en occuper régulièrement. Que vous savez combien c'est important de collaborer en bonne entente entre votre tête et votre cœur, entre votre raison et vos émotions.

La paix qui s'est développée, prenez là, et distribuez là dans tout votre corps. Si ce n'est pas ce que vous ressentez, prenez ce qui vient et accueillez le avec bienveillance.

Puis cette sensation de paix, adressée la à quelqu'un de proche qui en a besoin. Une ou plusieurs personnes de votre entourage. Laissez les s'imposer à vous. C'est très bien. Dédiez leur cette méditation et adressez leur de la paix et ce dont ils ont besoin. *Silence.*

Puis portez votre attention sur votre souffle.

Notez la sensation sur les narines.

Inspirez un peu plus profondément... Levez légèrement la tête et portez les épaules en arrière, faites glisser les omoplates. Puis expirez en portant les épaules en avant, et la tête en avant, sans vous pencher.

A nouveau, inspirez en tirant les épaules en arrière. Puis expirez en vous penchant complètement.

Très bien. Revenez bien dans votre axe.

Vous pouvez ouvrir les yeux.

Je vous remercie bien.

Comment cela s'est-il passé ?

Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous noté...

Cours Respiration I

Corinne dimanche

Installation

Respiration détaillée : abdominale, thoracique, allongé sur le dos.

Prendre tout son temps pour bien faire ressentir le mouvement du ventre.

Allongez vous sur le dos en position de savasana, portez une main sur votre ventre, observez le mouvement de votre main, celle-ci monte et descend, observez que lors de votre inspiration votre main monte, et lors de votre expiration votre main descend...

A la prochaine expiration, accompagnez votre expiration en abaissant un peu plus votre main, votre ventre s'abaisse donc un peu plus. A l'inspiration, laissez votre main remonter toute seule avec votre ventre, ne forcez pas, laissez faire le mouvement. Puis expiration abaissez un peu plus votre ventre, rentrez un peu plus votre ventre... A l'inspiration, laissez votre ventre remonter, et cette fois-ci, poussez un peu sur votre main pour gonfler le ventre...

A l'expiration suivante, rentrez bien votre ventre.

Le plus important, c'est de bien ressentir la synchronisation entre le mouvement du ventre et de la respiration. A l'inspiration le ventre se gonfle, à l'expiration le ventre se rentre...

C'est la respiration abdominale, ou diaphragmatique, c'est la respiration normale et la plus importante en terme d'amplitude, il est essentiel que vous la maîtrisiez parfaitement, c'est elle qui vous permettra de respirer le mieux possible. De plus, elle n'a que des intérêts, elle facilite le retour veineux, en aspirant le sang du bas du corps pour le remonter vers le cœur, elle masse tout votre ventre et vos vertèbres lombaires.

Puis maintenant, posez vos mains sur les côtes, de manière à ce que vos doigts se rejoignent, l'extrémité des majeurs se touche. Observez maintenant qu'à l'inspiration, les mains s'écartent sur le côté, les doigts ne se touchent plus...

Inspirez bien en ouvrant la cage thoracique, c'est la respiration thoracique ou costale ou moyenne, elle est importante pour venir en aide à votre respiration abdominale, elle lui succède et est possible grâce aux muscles intercostaux qui écartent les côtes et ouvrent ainsi l'espace pour le remplir d'air.

Lorsque vous amplifiez encore votre respiration thoracique vous continuez vers la respiration haute ou sus claviculaire, elle est peu importante en amplitude, mais vient dans les cas de nécessité s'adjoindre aux deux précédentes.

Maintenant, nous allons enchaîner les trois respirations...

Inspirez, le ventre se soulève, les côtes s'écartent, la poitrine monte...

Expirez, l'ensemble se rabaisse de manière synchrone, la poitrine s'abaisse en même temps que le ventre se rentre et que les côtes se rapprochent...

Maintenant, mettez-vous debout, nous allons faire une respiration complète, dans le mouvement de liaison...

MOUVEMENT DE LIAISON (respiration complète grâce au mouvement de liaison)

Jambes écartées, expirez en tendant les bras devant vous et en portant les dos des mains l'un contre l'autre. Inspirez en pliant les bras mais en gardant les coudes joints puis développez les bras à l'horizontal et toujours sur une même inspiration, levez les bras en croix. Expirez en joignant les coudes devant le ventre et accroupissez vous en regroupant bien les bras. Enchaînez l'exercice en vous redressant, dans un premier temps en gardant les coudes serrés, puis en écartant les bras dans un deuxième temps et enfin en levant les bras en croix vers le ciel dans un troisième temps. Relâchez les bras.

ROULEMENT DES EPAULES

Placez les mains sur les épaules, main droite sur épaule droite, main gauche sur épaule gauche.

Inspirez en portant les coudes en avant et en les levant vers le haut, expirez en tirant les coudes en arrière.

Recommencez l'exercice trois fois.

Puis maintenant, laissez les bras pendant le long du corps, inspirez en levant les épaules et expirez en les amenant en arrière et en les abaissant.

BRAS EN CROIX DYNAMIQUE

avec les bras à l'horizontal,

avec les bras en diagonale,

avec les bras en tête de vache,

avec les bras en Yoni mudra.

BRAS EN CROIX HORIZONTALE statique

ETIREMENT LATERAL DEMI LUNE D ET S

avec un seul bras monté à la verticale. L'autre bras laissé le long de la cuisse, main à plat.

FLEXION A L HORIZONTAL EN TENSION PUIS EXPIRATION BRUTALE AVEC AHHH EXPIRE

Inspirer porter les bras à l'horizontale, le buste à angle droit. Expirer en relâchant l'ensemble du corps, en pliant les genoux et en lâchant les bras avec un a expiré.

PINCE DEBOUT

Les pieds rapprochés, joignez les mains au niveau de la poitrine.

Inspirez en levant les bras, montez sur les orteils, étirez vous bien... Puis, expirez en vous accroupissant.... Prenez votre temps.

Maintenant, inspirez en vous redressant...

Restez sur la pointe des pieds et expirez en ramenant les mains jointes à la poitrine.

Puis posez les talons au sol.

Inspirez, et en expirant déroulez la tête, les épaules, la nuque, le dos, laissez tomber les bras ballants les mains en direction du sol.



Restez ainsi dans la posture en respirant normalement.

Relâchez bien la nuque, les épaules, le dos, lorsque vous expirez, vous rentrez légèrement le ventre... (attendre quelques respirations).

Puis maintenant inspirez en vous redressant lentement. Très bien...

Les bras sont ballants lorsque vous revenez... Attention, gardez bien la tête en avant durant le retour...

Expirez la tête est toujours penchée en avant...

Puis inspirez en redressant la tête...

ETIREMENT EN CROIX DE SAINT ANDRE ET EXPIRATION BRUTALE avec Ah expiré

RETOUR VEINEUX

Expirez dans la jambe en jambes tendus et massage avec main par l'extérieur

Asseyez-vous jambes tendues. Les pieds sont légèrement écartés. Placez vos mains en arrière pour prendre appui sur le sol, les doigts tournés vers l'arrière.

Inspirez tranquillement, et en expirant, pointez les orteils du pied droit vers l'extérieur et vers l'avant en flexion (pied flexé). Puis en inspirant, ramenez les orteils du pied vers l'intérieur et vers vous en extension (pied à 90°). Expirez en tournant à nouveau le pied vers l'extérieur et pointé, puis sur l'inspiration revenez en tirant le pied vers vous. Refaites encore une fois l'exercice sur une expiration et une inspiration.

Recommencez avec le pied gauche. Sur trois respirations.

Maintenant, sans faire aucun mouvement, inspirez et expirez en descendant votre pensée le long de la jambe droite par l'extérieur, puis inspirez en ramenant la pensée le long de la jambe par l'intérieur du pied jusqu'à l'aîne. Refaites deux autres fois l'exercice : expirez par l'extérieur de la jambe avec la pensée, inspirez en remontant avec la pensée par l'intérieur de la jambe. A la troisième fois, visualisez le courant sanguin descendant par l'extérieur et le courant veineux remontant par l'intérieur de la jambe et de la cuisse.

Refaites trois fois l'exercice avec la jambe gauche. En imaginant bien la sensation descendre dans par l'extérieur de la jambe et remontant par l'intérieur à l'inspiration. Imaginez le courant veineux remonter lors de l'inspiration le long de la jambe à l'intérieur.

Maintenant, associez la pensée et le mouvement des chevilles avec en même temps un massage avec la main le long de votre jambe.

Inspirez, expirez en glissant votre main gauche le long du bord extérieur de la jambe droite en pointant les orteils vers l'extérieur et en les pointant. Puis inspirez en glissant votre main le long de l'intérieur de la jambe droite en ramenant les orteils vers l'intérieur et tirés vers vous.

Recommencez deux autres fois l'exercice en imaginant à l'inspiration le sang veineux qui remonte.

Recommencez du côté de la jambe gauche. Prenez appui cette fois-ci avec la main gauche, et c'est votre main droite qui va glisser le long du bord extérieur de la jambe gauche à l'expiration et remonter lors de l'inspiration sur le bord interne. Le tout en associant le mouvement de la cheville et des orteils.

TABLE RENVERSEE DISSOCIEE UNILATERALE Dynamique

TABLE RENVERSEE

DD INSPIRATION BRAS EN ARRIERE EXPIRATION SUR LE COTE EN ARC

Allongé sur le sol, portez les bras en arrière, les pieds sont rapprochés, expirez profondément. Retenez le souffle, étirez au maximum tout votre corps. Puis sur l'inspiration, basculez votre corps sur le côté droit, tirez au maximum tout votre corps, comme un arc tendu.

Expirez, en revenant sur le dos, inspirez en étirant votre corps, expirez en continuant à étirer tout votre corps, sur l'inspiration suivante, basculez sur le côté gauche en étirant au maximum tout votre corps comme un arc tendu. Expirez en revenant.

RESPIRATION

à définir.

Cours Respiration II

Installation assis.

Respiration en krama et expiration avec un Ah « expiratoire »

Placer les doigts joints sous la clavicule près de l'épaule dans le sillon delto-pectoral.

Les bras sont repliés, les coudes le long du corps.

Vous allez inspirer en trois temps tout en remontant les coudes et tout en faisant des paliers.

Inspirez en levant les coudes sur le tiers de votre inspiration. Faites une pause en arrêtant le mouvement. Puis reprenez l'inspiration en levant les coudes un peu plus hauts. Faites à nouveau une suspension. Reprenez l'inspiration jusqu'à la fin et en montant bien les coudes, le plus haut possible.

Retenez le souffle quelques instants.

Expirez en une seule fois avec un « son glottique ».

Refaites l'exercice deux autres fois.

Maintenant, nous allons inverser le mouvement.

Nous allons inspirer en une seule fois et expirer en trois temps.

Inspirez lentement en levant les coudes le plus haut possible.

Expirez sur un tiers de la respiration en descendant les coudes. Restez quelques instants immobile et en suspension.

Reprenez l'expiration tout en abaissant un peu plus les coudes. Restez, à nouveau, quelques instants, toujours sans suffoquer. Et enfin expirez complètement.

Reprenez l'exercice deux autres fois.

Uddyana bandha,

Agnisarakrya,

kapalabathi

Demi pont

Inspirez en levant les fessiers, expirez en reposant les fessiers au sol. Inspirez soulevez un tout petit peu plus haut les fessiers. Expirez en reposant à nouveau les fessiers au sol. Recommencez deux fois et à chaque inspiration montez un peu plus haut les fessiers et ramenez à chaque fois les fessiers au sol sur l'expiration.

Puis, inspirez en levant une dernière fois toute la colonne vertébrale, levez le bassin vertèbre par vertèbre... les fessiers le plus haut possible. Expirez en restant ainsi dans la posture du demi pont.

Restez quelques instants en respirant normalement.

Prenez conscience de la contraction des muscles du dos, mais de l'étirement des muscles avant : des quadriceps, des abdominaux, des muscles intercostaux et de l'étirement des muscles de la nuque, du trapèze du psoas iliaque très profond des lombaires vers le fémur.

Observez la compression de la région du cou.

Respirez calmement...

Puis doucement revenez vertèbre par vertèbre en imaginant lentement les vertèbres qui se déroulent au sol. Appréciez le massage de tout votre dos...

Puis détente... Observez ce qui se passe, appréciez la sensation agréable qui résulte de l'étirement de votre corps.

Poisson

Percussions

Vibrations

Expulsions

Respiration carrée

Asseyez vous bien confortablement.

Très bien.

Inspirez lentement et expirez lentement.

Observez la durée de l'inspiration et de l'expiration.

Faites en sorte d'équilibrer le temps de l'inspiration et de l'expiration.

Puis maintenant, retenez le souffle d'une durée équivalent à celle de l'inspiration. Expirez d'une durée égale. Restez à vide le même temps.

Très bien, recommencez tranquillement, sans suffoquer.

Observez quelle en est la durée ; Peut être 4-4-4-4, si tel est le cas, et que vous êtes bien, recommencez une fois. Puis progressivement vous allez augmenter la durée d'un temps. Par exemple 5-5-5-5. Sans jamais suffoquer, vous allez augmenter d'un autre temps chacune des quatre phases de la respiration. Inspiration, suspension à plein, expiration, suspension à vide.

Continuez à augmenter si vous le pouvez.

Puis maintenant redescendez de deux temps jusqu'à ce que vous soyez à une respiration presque normale.

Parfait, vous pouvez arrêter maintenant.

Posture du chameau.

Dans la position à genoux. Inspirez, en portant les bras en croix. Expirez en restant les bras en croix, les genoux écartés. Inspirez en portant les bras en arrière et en attrapant les talons ou chevilles avec les mains. Expirez en poussant le bassin en avant. Restez dans la posture en rengorgeant bien le menton. Inspirez dans la posture. Expirez en revenant à la verticale les mains jointes. Inspirez en portant les bras à la verticale, expirez en vous asseyant sur les talons

Elimination du négatif Visualisation et expiration

Posture sur les épaules

Allongé sur le dos, rapprochez les talons. Placez les paumes de main au sol, levez la tête. Pliez les deux jambes, les pieds au sol. Inspirez en levant les jambes à la verticale, expirez en montant sur les épaules. Restez dans la posture en plaçant les mains sur le dos. Prenez bien appui avec les bras et les coudes enfoncés dans le sol. Redressez bien le dos en vous aidant des mains. Relâchez complètement les chevilles. Les orteils ne sont ni pointés, ni tirés. restez quelques respirations.

Pour quitter la posture. Expirez en descendant les genoux sur le front. Placez les mains à plat sur le sol. Revenez lentement en appuyant fortement avec les mains sur le sol. Sans roulez brutalement. Puis lorsque les pieds ont touchés, posez la tête au sol.

Préparation à la posture sur la tête Shirsasana

Installez vous à genoux.

Posez devant vous votre avant bras droit. Calez le bien contre vos genoux.

A l'extrémité du poing fermé, places votre coude gauche.

Puis entrelacez vos doigts sans que vos coudes n'aient bougés d'un millimètre.

Vos mains dessinent une coupe dans laquelle vous allez placer le sommet de votre crâne.

(Comme lorsque l'on est puni et que l'on pose ses mains sur la tête). Calez bien l'ensemble front sur le sol, bord externe des mains et coudes sur le sol. Le tout forme un triangle

équilatéral parfaitement équilibré. Maintenant, rentrez vos orteils. Dépliez lentement vos

jambes sans bouger vos orteils ni vos bras. Progressivement, vous vous placez dans une position ou les jambes sont tendues pour former un accent circonflexe avec votre dos.

Restez dans cette position. Trouvez bien votre équilibre. Restez quelques instants. Puis vous pliez à nouveau vos jambes. Vous êtes assis sur vos talons. Très bien. Placez les poings fermés l'un sur l'autre et votre front sur les poings. Restez en respirant calmement. Puis vous pouvez vous redresser.

Si tout s'est bien passé, vous pouvez faire l'étape deux.

Refaire entièrement l'exercice précédent pour le prendre. Quand vous êtes dans la position de l'accent circonflexe :

Deuxième étape ;

Levez une jambe à la verticale sur l'inspiration. Très bien, inspirez en levant la jambe droite.

Puis à l'expiration ramenez le pied au sol. Puis à l'inspiration suivante, levez la jambe gauche à la verticale dans la mesure du possible bien tendue. Puis à l'expiration ramenez les orteils sur le sol.

Troisième étape ;

Rapprochez les orteils progressivement un peu plus près de vous... De façon à repousser le dos le plus à la verticale possible.

Avancez vos orteils jusqu'à ce que vous sentiez que vos orteils décollent.

Reposez les au sol et quittez progressivement la posture.

Très bien, poings fermés sur le sol, front sur les poings, respirez calmement et appréciez l'état... Redressez vous assis sur les talons. Observez ce qui se passe.

Quittez la posture, pour cela : Placez les poings fermés l'un sur l'autre sur le sol devant les genoux, Mettez le front sur les poings, respirez calmement et appréciez l'état... Redressez vous assis sur les talons. Observez ce qui se passe

Torsion au sol avec ouverture latérale.

Yoga Nidra pour le dimanche

Allongez vous confortablement sur le sol.

Allongez vous sur le dos, dans la position de détente... jambes écartées... bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel... la tête dans l'axe du corps... Les yeux sont fermés.

Installez-vous confortablement... Recherchez votre position de détente optimale...

Prenez maintenant conscience des différentes parties de votre corps qui sont en contact avec le sol... Les talons... les mollets... les cuisses... les fessiers... le dos... tout le dos... le dos des mains... les avant-bras... les bras... les épaules... et le crâne...

Tout votre corps est en contact avec le sol... Détente... vous abandonnez tout votre corps... Vous vous laissez porter par le sol... Vous vous abandonnez au sol... Vous vous laissez porter par le sol... Détente...

Le visage est relâché... Les yeux fermés... les lèvres et les mâchoires desserrées... Vous avalez votre salive... Les lèvres et les mâchoires ne se touchent plus...

Vous portez votre attention maintenant au niveau du point médian entre les sourcils... Vous prenez bien conscience de ce point entre les sourcils que vous veillez à bien relâcher... à bien détendre...

Puis vous prenez conscience de la ligne des sourcils... Au delà de la ligne des sourcils nous apparaît le plan frontal... plat... lisse comme l'eau d'un lac ou d'un étang... Parfaitement immobile... Puis à partir du plan frontal,, la pensée s'étale sur tout le visage...

Puis à partir du visage, la pensée descend par le cou... vous ressentez bien le cou... les épaules... vous prenez bien conscience des sensation au niveau des épaules... des bras... des avant-bras... ressentez bien les avant-bras et les mains...

Puis à nouveau, la pensée se porte au niveau du visage...

A partir du visage, la pensée descend par le cou... la poitrine... le ventre... ressentez bien tout votre ventre... Détente... prenez conscience du bassin... tout le bassin, les hanches, les cuisses, les mollets, les pieds, puis à nouveau le visage... Le visage est détendu, souriant...

Souffle calme, détendu régulier... La détente envahit le visage.

Vous inspirez sur le visage et en expirant la pensée descend dans tout votre corps, par le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, la poitrine, le ventre, le bassin, les mains, les jambes et les pieds...

Détente dans tout votre corps. Vous restez ainsi en détente dans tout votre corps... tout votre corps est relâché... détendu... apaisé... Chaque muscle de votre corps se relâche, s'abandonne... Prenez conscience de votre bras gauche qui est lourd, très lourd... sentez votre bras gauche qui s'enfonce dans le sol comme dans du sable... Ce bras gauche est lourd, pesant... Vous ressentez cette sensation de pesanteur, de tout le bras gauche...

Puis du bras droit... Vous ressentez également votre bras droit, pesant... Votre bras droit devient de plus en plus lourd... pesant... immobile... comme plaqué au sol...

Puis vous prenez conscience de votre jambe gauche... Votre jambe gauche est elle aussi lourde... pesante immobile... vous ressentez votre jambe gauche très lourde... immobile...

comme plaquée au sol... très pesante... lourde... de plus en plus lourde... ressentez bien votre jambe gauche... presque ankylosée... très lourde, pesante...

Puis votre jambe droite... lourde... très lourde... elle aussi très lourde et pesante...

Les jambes pesantes... la jambe droite est lourde, très lourde. Les jambes, les bras, très lourds... très pesants.

Puis vous portez votre attention dans chaque muscle de votre dos... Chaque muscle se relâche... se relâche... et se détend... Vous ressentez chaque muscle de votre dos qui se relâche et qui s'apaise... Tout votre dos s'enfonce dans le sol... Les bras... le dos... le bassin... Vous prenez conscience de votre empreinte dans le sable...

Tout votre corps est lourd... pesant... Tout votre corps s'enfonce dans le sol très relâché... très détendu... vous êtes bien. Vous appréciez cette ambiance puis vous portez votre attention dans votre bras gauche...

Vous prenez conscience de la détente... de la pesanteur...

Puis vous portez votre attention dans la paume de la main... Vous prenez conscience de la sensation de chaleur... vous sentez la sensation de chaleur... Vous sentez la pesanteur... la détente... la chaleur de votre main et de votre bras gauche comme réchauffé par les rayons du soleil... Tout votre bras gauche est lourd, pesant et chaud...

Votre bras droit est lourd... pesant... vous prenez conscience de la détente... de la pesanteur... Puis vous portez votre attention dans la paume de la main... Vous prenez conscience de la sensation de chaleur... vous sentez la sensation de chaleur... Vous ressentez la pesanteur... la détente... la chaleur de votre main et de votre bras droit... comme réchauffés par les rayons du soleil...

Tout votre bras gauche est lourd... pesant... et chaud... Votre bras droit est lourd... pesant... chaud... de plus en plus chaud... lourd... pesant...

Vous portez votre attention dans la jambe gauche... très détendue... lourde... relâchée et chaude... Vous ressentez votre jambe gauche lourde et chaude... la jambe droite est relâchée... lourde et chaude... très lourde très chaude comme réchauffée par les rayons du soleil... tout votre corps est pesant lourd et réchauffé... chaud... comme réchauffé par les rayons du soleil... tout votre corps est relâché détendu... vous appréciez cette détente...

Vous êtes bien, parfaitement détendu... parfaitement vigilant...

Sauter le paragraphe suivant

Maintenant nous allons quitter cet état de relaxation.

Vous portez votre attention au niveau de votre ombilic... Vous observez les mouvements de l'ombilic qui monte et qui descend au gré des respirations comme le ferait un bouchon sur l'eau au gré des vagues...

Puis vous inspirez profondément en ouvrant bien la cage thoracique... les côtes s'écartent... et à l'expiration... vous relâchez bien...

A nouveau vous inspirez profondément... vous ouvrez bien la cage thoracique... les côtes s'écartent... gardez l'air dans les poumons... gardez bien l'air dans les poumons et... vous expirez lentement...

Respiration suivante... vous ouvrez les yeux... puis... vous entrelacez les doigts... vous étirez tout votre corps... les bras en arrière en poussant bien les mains... en poussant bien les pieds... vous réveillerez chaque muscle de votre corps et vous vous réveillerez...

Si vous souhaitez maintenant poursuivre la relaxation vous restez en détente dans votre corps... lourd... pesant... chaud... dans votre corps régénéré ou chaque partie du corps est libéré, ou le souffle circule librement.

Relaxation avec visualisation :

Reprendre ici :

Tout votre corps est lourd et s'enfonce comme dans du sable chaud... ressentez votre corps lourd... Le visage relâché et frais... Le front est frais... Votre corps est lourd...

Vous imaginez être sur une plage, allongé sur une plage et vous sentez le contact avec ce sable chaud... Les rayons du soleil viennent réchauffer tout votre corps... Ces rayons qui viennent sur votre peau...

Vous voyez le soleil... vous voyez le soleil haut dans le ciel et vous allez vers le soleil.. et le soleil vient vers vous... vous rencontrez le soleil... vous êtes maintenant dans le soleil et le soleil est en vous... Vous sentez cette énergie du soleil ce soleil qui est en vous... vous êtes dans le soleil... dans cette énergie du soleil et le soleil est en vous... Prenez conscience de cette énergie, de cette densité... de cette luminosité, de cette clarté, de cette force... Prenez conscience de toutes ces qualités du soleil... vous êtes dans le soleil... le soleil est en vous. Vous êtes bien.

Puis lentement le soleil s'éloigne... vous vous éloignez du soleil... vous êtes à nouveau allongé sur le sable. Alors vous vous redressez et vous regardez le paysage... Vous regardez la mer. La mer... l'océan... Vous voyez l'horizon... Vous vous mettez debout... Vous marchez sur le sable chaud... prenez conscience du contact avec le sable chaud... des plantes de pied sur le sable sec puis maintenant le contact avec le sable humide... prenez conscience de vos pieds qui s'enfoncent dans le sable plus vos pieds qui s'enfoncent un peu plus profondément... Vous êtes maintenant en contact avec les dernières vagues... Vous ressentez ce contact des dernières vagues et vous marchez dans les dernières vagues le long de la plage... Vous ressentez ce contact de l'eau sur vos chevilles... sur vos pieds... sur vos mollets... puis lentement vous remontez sur le sable sec pour vous asseoir... Vous vous asseyez et vous regardez le paysage qui s'offre à vous... Vous regardez l'horizon le ciel... la mer... la couleur de ciel... la couleur de la mer... Vous prenez conscience de la différence des couleurs... Et maintenant le soleil se couche... A l'horizon... vous voyez le soleil qui descend... Vous observez un disque immense... rougeoyant... orange... vous voyez tout le ciel irisé... orangé... La luminosité se répand dans tout l'espace du ciel... lentement le soleil plonge... Vous voyez les reflets du soleil comme des fils d'argent qui sont tissés entre lui et vous qui courent sur les vagues... voyez les reflets sur chacune des vagues... vous appréciez ce spectacle

Prenez conscience également de la luminosité de tout le ciel qui se transforme en indigo... violet... Vous appréciez ce spectacle. Détente... Equilibre... On ne sait si le soleil monte ou descend... Tout est en équilibre... Vous êtes bien... puis vous appréciez cette ambiance de calme et de paix... Vous prenez conscience des murmures des vagues... des dernières vagues... Vous prenez conscience également des parfums... des parfums de la mer de l'océan qui viennent jusqu'à vos narines... Vous prenez conscience des sons... peut être des chants d'oiseaux... des bruits lointains... des bruits d'insectes... Vous écoutez toute cette vie... Un vol d'oiseau qui traverse le paysage... Vous êtes bien... Vous vous laissez bercer par ce spectacle... Vous vous laissez pénétrer par cette ambiance... Puis maintenant le soleil plonge profondément... il disparaît... vous voyez la transformation des couleurs dans le ciel... vous êtes bien... Sentez la douceur de ces moments. Vous restez à l'écoute de vos sensations. Ce paysage s'ancre profondément en vous. Ce paysage est en vous. Vous prenez conscience de cette énergie qui maintenant est inscrite profondément en vous. A tout instant vous savez qu'il vous est possible de la faire venir à la surface. Vous êtes comme protégé par une sphère qui vous entoure dans laquelle est incluse cette ambiance de calme... de paix... d'équilibre. Il vous suffira de suggérer cette sphère qui vous entoure pour retrouver instantanément cette ambiance de calme et de paix dans n'importe quelle circonstance. Vous imaginez cette sphère qui vous entoure qui vous protège et dans laquelle baigne cette ambiance de calme... Vous vous allongez sur le dos et vous restez en détente... Vous prenez conscience de tout votre corps... relâché... Les talons... les mollets... les cuisses... les fessiers... tout le dos... le dos des mains... les bras en contact avec le sol ainsi que le crâne... Vous êtes bien...

Maintenant, nous allons quitter cet état de relaxation :

La pensée se porte au niveau de l'ombilic... Vous observez le mouvement de l'ombilic qui monte et qui descend... Puis vous inspirez profondément... Vous ouvrez bien la cage thoracique... les côtes s'écartent... Et expire... vous relâchez l'air... A nouveau vous inspirez... vous ouvrez bien la cage thoracique les côtes s'écartent... vous gardez l'air dans les poumons quelques instants... Puis expire vous relâchez l'air... Inspiration suivante vous prenez bien l'air dans vos poumons... vous gardez bien l'air dans vos poumons... vous le gardez... encore... encore... encore et lentement vous relâchez l'air. Sur une longue inspiration vous ouvrez lentement les yeux. Vous appréciez la luminosité... la clarté de votre vision... la profondeur du champ. Vous rapprochez les talons... vous posez vos mains sur vos cuisses... vous entrelacez les doigts... vous tournez la paume des mains et vous portez les bras en arrière. Vous tirez les orteils vers vous... vous poussez fort avec vos mains vous étirez tout votre corps... chaque muscle de votre corps se réveille et doucement vous relâchez... Vous restez quelques instants en détente... Vous baillez si le besoin s'en fait sentir... vous basculez sur le côté... puis vous redressez...

Maintenant vous êtes parfaitement bien détendu... Vigilant... calme et vigilant... Détendu... et présent.