

## Script pratique de yoga guidée vocalement A partager à volonté en citant la source !

Avril 2020

Pratique tous niveaux.

*(Si vous lisez cette pratique, faites 4 à 8 respirations dans chaque posture, à votre convenance. Effectuez toujours le même nombre de respirations à gauche et à droite.)*

Bonjour.

Je vous propose une pratique de yoga entièrement Guidée à la voix.

Je m'appelle Marine Parant je suis enseignante de yoga.

Vous pouvez me retrouver sur mon site Internet Bodhayoga.net.

Vous y trouverez mes coordonnées.

Je répondrai avec plaisir à vos questions sur la pratique.

J'ai décidé créé cette pratique pour que pendant cette période de confinement où vous ne pouvez pas pratiquer en présence d'un enseignant vous puissiez pratiquer sans avoir à regarder un écran tout en étant guidé.

J'ai réalisé par la suite que cette pratique s'adressait aussi aux non voyants, et qu'elle pouvait aussi s'adresser à des personnes immobilisées qui peuvent la suivre mentalement.

Bonne pratique.

Pratiquez idéalement sur un tapis de yoga. Mais si vous n'en avez pas ne vous privez pas. Vous pouvez pratiquer sur un tapis de maison, directement au sol ou sur une couverture, dans l'herbe... Evitez le lit car ce n'est pas assez ferme.

Prévoyez un plaid et un coussin ou une couverture pliée pour vous rehausser dans l'assise.

Cet audio dure 1h05. Prévoyez 1h15 avec le pranayama, la respiration proposée à la fin.

Si vous voulez prendre un temps de méditation à la fin, et que votre temps est compté je vous invite dès à présent à programmer une alarme.

On va démarrer la pratiquant en position assise. Installez un support sous le bassin si c'est nécessaire pour maintenir le dos redressé sans créer de résistance.

Croisez les jambes l'une devant l'autre. Il est possible de placer d'autres supports sous les genoux si il y trop d'inconfort. Il est parfois recommandé de s'élever suffisamment pour que les genoux soient posés au sol.//

Vous pouvez effectuer la pratique avec les yeux fermés si c'est disponible pour vous.

Vous êtes invité à effectuer les mouvements comme vous les comprenez.

Explorez-les de leur naissance à leurs limites avec la même attention, la même détermination.

Lorsque vous ne pouvez pas effectuer certaines postures faites-les mentalement.

Pratiquez avec engagement. Soyez déterminés et à l'écoute de vos limites. Apprenez à les connaître avant de les repousser.

Prenez un temps pour observer ce qui est présent pour vous.

- Observez les sensations perçues par les 5 organes des sens en passant en revue chacun des sens
- Observez les pensées dominantes, et les pensées plus furtives
- Observez l'humeur, essayez de distinguer chaque émotion qui vous traverse
- Observer le souffle, tel qu'il est
- Connectez-vous à la respiration et connectez chaque inspire et chaque expire sans faire de pause.

Placer les mains l'une contre l'autre à la hauteur du cœur.

Chantez 3 fois le son OM en vous reliant aux vibrations du son.//

Relâcher les bras le long du corps relâchez les épaules de l'intérieur, détendez les traits du visage, le front et les ailes du nez. Invitez les globes oculaires à se déposer en arrière, au fond des orbites. Desserrez les mâchoires, souriez. Et respirez, n'arrêtez jamais de respirer !

Installez une lumière à l'intérieure de vous. Et pratiquez à sa lueur. Laissez-là vous éclairer sur la connaissance, mettre en lumière les zones d'ombre. //

Respirez amplement par le nez si possible.

Inspirez jusqu'au bout de l'inspire confortable, expirez jusqu'au bout de l'expire confortable. //

Les rétentions lorsqu'elles sont conscientes, sont un prolongement subtil de la respiration. //

Inspirez, extension, retenez le souffle, expansion

Expirez, rétractation vers le centre, suspendez le souffle, pénétrez la vacuité. //

Cessez les rétentions.

Le souffle est continu.//

Pendant toute la pratique respirez par le nez autant que possible. Installez une respiration lente.

Placez Ujjayi, la respiration sonore avec le resserrement des cordes vocales si possible et si vous la maîtrisez. Maintenez-là pour toute la pratique. //

Sinon respirez simplement par le nez en essayant de réguler le débit d'air pour ralentir le souffle.

- **On va étirer la nuque**

Placez la lumière dans le cou. Relâchez les bras le long du corps.

En inspirant, créez de l'espace dans la colonne vertébrale.

En expirant penchez la tête en avant. Allongez l'arrière de la nuque en ramenant le menton vers le sternum. Cherchez à élever l'arrière du crâne.

En inspirant, penchez la tête en arrière en ayant l'intention de maintenir de l'espace entre les cervicales. Détendez la mâchoire et laissez la bouche s'entre-ouvrir.

Continuez en rythme avec le souffle.//

- Désormais faites des cercles de tête vers la gauche puis vers la droite en alternant le sens de rotation à chaque tour. Gardez des respirations amples.

Étirez chaque face du cou. Cherchez à dessiner un cercle de plus en plus large avec le sommet du crâne.//

Terminez un cycle gauche droite.//

- Amenez de la détente dans les appuis au sol. Erigez le buste par le souffle. Observez comment la tête se place au sommet avec le plus de neutralité possible.//

- Nous allons effectuer un **mouvement d'ouverture du cœur**. Placez la lumière dans l'espace du cœur.

Allongez toute la colonne et placez de l'espace entre les cervicales. Eloignez les épaules des oreilles. Allongez le souffle.

- En inspirant rapprochez et abaissez les pointes des omoplates pour ouvrir la poitrine. Les mains glissent derrière vous au sol. Appuyez-vous sur le bout des doigts ou les mains posées à plat selon les possibilités.

- En expirant revenez et croisez les bras pour poser les mains sur les épaules et arrondissez le bas du dos en rentrant le nombril sans vous pencher.

- En inspirant, recommencez en laissant les mains se poser derrière vous. Elevez le cœur en orientant le visage vers le ciel et gardez l'ancrage dans le sol. Mâchoire relâchée.

- En expirant, mains sur les épaules, écartez les omoplates, menton relâché vers la poitrine. Arrondissez le dos en poussant le squelette contre la peau comme pour agrandir la peau du dos.

Continuez en mouvement au rythme du souffle.//

Placez le son OOO dans l'expiration. //

Prochaine ouverture restez.

Prochaine fermeture restez.

Revenez sur une inspiration dans une position neutre. //

La lumière c'est la conscience. Au fur et à mesure que la concentration s'affine, cette lumière s'intensifie et irradie plus loin dans le corps. Plus profondément vers le subtil. //

Maintenez une respiration engagée pour générer de la détermination.//

- Nous allons effectuer **vakrasana** en tailleur, **une torsions assise**.

Placez la lumière dans le plexus solaire.

Abaissez les épaules. La priorité est d'allonger la colonne le plus verticalement possible.

Avec l'inspiration installez la verticalité. Posez la main droite sur le genou gauche, et la main gauche au sol derrière vous.

Expirez de bas en haut en pivotant vers la gauche les côtes puis les épaules puis le menton au dessus de l'épaule, et montez le genou gauche vers l'épaule droite.

Inspirez revenez en sens inverse et posez la main gauche sur le genou droit, et la main droite au sol derrière vous.

Expirez de bas en haut en pivotant vers la droite les côtes puis les épaules puis le menton au-dessus de l'épaule, et montez le genou droit vers l'épaule gauche.

Inspirez revenez en sens inverse et posez la main droite sur le genou gauche et la main gauche au sol derrière vous.

Continuez le mouvement au rythme du souffle.

Le retour est aussi important que l'aller.//

Après la prochaine torsion à droite, revenez au centre. Observez un temps d'accueil. //

- **Garudasana assis, variante de l'aigle**

Installez les plantes de pieds l'une contre l'autre. Genoux ouverts sur les côtés. Placez la lumière dans les pieds et les mains.

Nous allons placer les bras dans la posture de l'aigle. Placez la pointe du coude droit dans le pli du coude gauche. Enroulez les avant bras comme 2 serpents qui s'enlacent. Les doigts de la main gauche veulent se poser dans la paume droite.

Amenez les avant bras à la verticale, coudes au niveau du sternum.

Respirez profondément. Inspirez créez de l'espace dans le haut du dos.

Maintenez la conscience dans les mains et les pieds.//

Mettez les mains et le front en contact. Les épaules basses.

En expirant penchez-vous vers la droite en pressant dans le sol les appuis du côté opposé. Restez.

Gardez de la longueur dans le côté droit.

Inspirez revenez dans la verticale. Expirez relâchez les bras. //

Placez la pointe du coude gauche dans le pli du coude droit. Enroulez les avant bras comme 2 serpents qui s'enlacent. Les doigts de la main droite veulent se poser dans la paume gauche.

Amenez les avant bras à la verticale, coudes au niveau du sternum.

Respirez profondément. Inspirez créez de l'espace dans le haut du dos.

Maintenez la conscience dans les mains et les pieds.//

Mettez les mains et le front en contact. Les épaules basses.

En expirant penchez-vous vers la gauche en pressant dans le sol les appuis du côté opposé. Restez.

Gardez de la longueur dans le côté gauche.

Inspirez revenez dans la verticale. Expirez relâchez les bras. //

Prenez un temps d'observation dans une posture neutre //

- **chaturanga dandasana, la posture de la planche,**

Vous pouvez avoir un support à proximité pour le mettre sous les genoux s'ils sont sensibles. 2 paires de chaussettes pour mettre sous les mains si besoin d'adoucir la flexion des poignets.

Placez vous à 4 pattes à l'avant du tapis. Jambes à l'écart du bassin, genoux sous les hanches, coups de pieds allongés, poignets sous les épaules ou légèrement avancés s'ils sont sensibles. Quand c'est trop douloureux pour les poignets on peut placer une paire de chaussette par exemple sous chaque paume de main. Ou se mettre sur les poings.

Les bras sont tendus, les coudes regardent sur les côtés.

Doigts écartés et tendus, étalez toute la surface des mains sur le sol.

Prenez conscience des appuis, cherchez à répartir le poids de manière homogène. Puis jouez avec les courbures du dos pour trouver la position la plus neutre possible pour vous, jusqu'à la position de la tête. Le corps reste tonique. Placez de la lumière entre le sommet du crâne et le coccyx.

En inspirant, retroussez les orteils du pied gauche et laissez-les glisser sur le sol jusqu'à ce que la jambe soit tendue.

Restez une respiration.

Étirez tout l'arrière de la jambe en poussant dans le talon comme si vous vouliez déposer le pied au sol.

Vous reviendrez sur une expiration et replacerez la jambe gauche.

Faites la même chose avec la jambe droite, puis avec les 2 jambes ensemble.

Veillez à ne fixer la position du bassin. Elevez-le un peu si la zone lombaire est sensible //

Recommencez ce cycle en restant 2 respirations dans chaque posture, puis 4 respirations dans chaque posture.

Engagez la respiration.

Maintenez la lumière entre le sommet du crâne et le coccyx.

Engagez la sangle abdominale.//

Gardez les oreilles loin des épaules, la tête dans le prolongement de la colonne, le haut du dos large, de l'espace dans le cœur.//

Les talons regardent vers le ciel.//

Les orteils s'allongent.//

Tous le corps est engagé. Jusqu'au bout des doigts.//

Rendez la posture vivante même dans l'immobilité.//

Lorsque vous terminez, vous pouvez vous redresser quelques instants en vous asseyant sur les genoux pour un temps d'observation puis revenez dans la position à 4 pattes.

- **virabhadrasana et uttita parsvakonasana posture du guerrier de face, et de l'angle étiré.**

Vous êtes à 4 pattes. Placez la lumière dans le bassin.

En inspirant, avancez le pied gauche à gauche de la main gauche, tibia perpendiculaire au sol.

En expirant retroussez les orteils du pied droit.

En inspirant, décollez le genou droit du sol en étirant l'arrière de la jambe.

Tibia gauche toujours perpendiculaire au sol, genou au-dessus de la cheville, pas plus avancé.

En expirant stabilisez les appuis, engagez les fessiers, consolidez la base de la posture.

Continuez à respirer.

En gardant les yeux fermés si possible, lorsque les pieds sont stables, fessiers engagés, sur une inspiration redressez le buste lentement à la verticale.

Sur une prochaine inspiration étirez les 2 bras vers le ciel paumes face à face, grandissez la colonne vertébrale. Restez.

Le bas du corps est stable et ancré. Le haut du corps est spacieux et léger.//

Détendez les traits du visage, les mâchoires. Respirez.//

Sur la prochaine expiration redéposez les mains et le genou où ils étaient. Les mains à droite de la jambe gauche. //

Placez le bras gauche à gauche du pied gauche.

Stabilisez les appuis. Le genou gauche et le bras gauche s'appuient l'un contre l'autre.

En inspirant étirez le bras droit vers le ciel en pivotant le buste vers la droite.

Si c'est disponible décollez le genou droit du sol, comme précédemment et déposez le pied ouvert à 45°.

Veillez à ne pas laisser le genou gauche avancer. Les fessiers sont engagés.

En expirant pliez le coude droit pour amener le dos de la main dans le bas du dos. Laisser glisser la main comme pour aller saisir le haut de la cuisse gauche.

Tournez le visage vers le ciel, ouvrez l'épaule droite et le côté droit du thorax.

Prochaine inspiration étirez le bras droit vers le ciel.

Expirez déposez la main et le genou au sol.

Replacez le bras gauche à droite de la jambe gauche.//

A la prochaine expiration, laissez le genou gauche s'avancer, allongez la jambe droite au sol en pressant légèrement dans coup de pied pour libérer la pression sur le genou. Au fil des respirations rapprochez le bassin du sol grâce à l'apesanteur.//

Avancez progressivement les mains et déposez éventuellement les coudes au sol.

Maintenez une respiration ample, engagée dans tout l'espace corporel.//

A la prochaine inspiration revenez à quatre pattes.

Prenez un temps d'accueil.

Pour cela vous pouvez vous asseoir sur les genoux ou vous placer dans Balasana, la posture de l'enfant, en déposant le buste vers les cuisses, bras relâchés le long du corps, front sur le sol, coups de pieds allongés si possible. Vous pouvez écarter les genoux si vous le souhaitez. Il est possible de mettre les mains ou un coussin sous le front si c'est plus juste pour vous.

Nous allons effectuer la même séquence de l'autre côté.

Placez-vous à 4 pattes. Placez la lumière dans le bassin.

En inspirant, avancez le pied droit à droite de la main droite, tibia perpendiculaire au sol.

En expirant retroussiez les orteils du pied gauche.

En inspirant, décollez le genou gauche du sol en étirant l'arrière de la jambe.

Tibia droit toujours perpendiculaire au sol, genou au-dessus de la cheville, pas plus avancé.

En expirant stabilisez les appuis, engagez les fessiers, consolidez la base de la posture.

Continuez à respirer.

En gardant les yeux fermés si possible, lorsque les pieds sont stables, fessiers engagés, sur une inspiration redressez le buste lentement à la verticale.

Sur une prochaine inspiration étirez les 2 bras vers le ciel paumes face à face, grandissez la colonne vertébrale. Restez.

Le bas du corps est stable et ancré. Le haut du corps est spacieux et léger.//

Détendez les traits du visage, les mâchoires. Respirez.//

Sur la prochaine expiration redéposez les mains et le genou où ils étaient. Les mains à gauche de la jambe droite. //

Placez le bras droit à droite du pied droit.

Stabilisez les appuis. Le genou droit et le bras droit s'appuient l'un contre l'autre.

En inspirant étirez le bras gauche vers le ciel en pivotant le buste vers la gauche.

Si c'est disponible décollez le genou gauche du sol, comme précédemment, et déposez le pied ouvert à 45°.

Veillez à ne pas laisser le genou droit avancer. Les fessiers sont engagés.

En expirant pliez le coude gauche pour amener le dos de la main dans le bas du dos. Laisser glisser la main comme pour aller saisir le haut de la cuisse droite.

Tournez le visage vers le ciel, ouvrez l'épaule gauche et le côté gauche du thorax.

Prochaine inspiration étirez le bras gauche vers le ciel.

Expirez déposez la main et le genou au sol.

Replacez le bras droit à gauche de la jambe droite.//

A la prochaine expiration, laissez le genou droit s'avancer, allongez la jambe gauche au sol en pressant légèrement dans coup de pied pour libérer la pression sur le genou. Au fil des respirations rapprochez le bassin du sol grâce à l'apésanteur.//

Avancez progressivement les mains et déposez éventuellement les coudes au sol.

Maintenez une respiration ample, engagée dans tout l'espace corporel.//

A la prochaine inspiration revenez à quatre pattes.

Prenez un temps d'accueil.

Pour cela vous pouvez vous asseoir sur les genoux ou vous placer dans Balasana, la posture de l'enfant, en déposant le buste vers les cuisses, bras relâchés le long du corps, front sur le sol, coups de pieds allongés si possible. Vous pouvez écarter les genoux si vous le souhaitez. Il est possible de mettre les mains ou un coussin sous le front si c'est plus juste pour vous.

Glissez à plat ventre, et laissez le corps se déposer sur le front ou sur une joue.

- **Bhujangasana, le cobra**

Placez la lumière dans l'arrière du corps. //

Soyez vigilant si vous avez des problèmes lombaires.

Pieds allongés et talons vers le ciel. Les gros orteils peuvent être en contact, front contre le sol.

Contractez légèrement les fessiers pour presser le haut des cuisses et le pubis dans le sol. Les plis des aines se soulèvent. Le coccyx recule vers le sol pour allonger et protéger la zone lombaire. Si l'appui est douloureux, vous pouvez glisser une couverture sous le bassin.

Bras allongés et tendus le long du corps, paumes plaquées au sol.

Activez les bras en tirant doucement sur le tapis.

Engagez le souffle.

Expirez stabilisez les appuis du bassin jusqu'aux pieds.

Inspirez décollez la tête menton rentré puis le buste.

Expirez redéposez le buste, en gardant le même engagement dans le bas du corps continuez en mouvement.

Avec l'inspiration, déployez un espace sous le corps, ouvrez le cœur vers le ciel et vers l'avant.

Mettez de l'espace dans les vertèbres cervicales et dans les vertèbres dorsales.

A la prochaine expiration, amenez les mains à côté de la poitrine, doigts vers l'avant, coudes plaqués au corps. Restez dans la posture sans presser dans les mains. Détendez les épaules et les bras. Vous pouvez relever le menton et allonger le cou comme pour regarder au-delà de la ligne d'horizon.//

Si besoin redéposez le buste au sol sur une expiration puis revenez dans la posture.

Cherchez la stabilité dans toutes les cellules. Si c'est disponible pour vous déployez les bras sur les côtés comme des ailes.//

Lorsque c'est suffisant pour vous redéposez les mains puis le buste, déposez le corps. Accueillez.//

- **Adho muka Svanasana Posture du chien tête en bas**

Placez la lumière entre le pubis et le sacrum.

Installez-vous en Balasana, posture de l'enfant, assis sur les genoux, déposez le buste vers les cuisses, bras relâchés le long du corps.

Étirez les bras au sol devant vous, mains à la largeur des épaules étalées de toutes leur surfaces, doigts écartés.

Expirez pressez dans les mains pour rapprocher le bassin des talons.

Genoux et pieds à l'écart du bassin,

Inspirez, amenez les épaules au-dessus des poignets en creusant le dos.

Expirez retroussiez les orteils et décollez les genoux pour soulever le bassin vers le haut et vers l'arrière.

Respirez.

Les genoux légèrement pliés rapprochez les aisselles du sol, imaginez un bâillement dans les épaules.

Relâchez la nuque.

Rentrez les côtes, allongez et élargissez le dos.

Laissez l'arrière des jambes s'allonger et les talons se rapprocher du sol.

Les bords externes des pieds sont parallèles. Les pieds vous paraissent légèrement rentrés. En même temps le bassin recule et s'élève. Si les talons touchent le sol, soulevez les orteils.

Habitez le corps de toute votre présence, de toute votre puissance.

Puisez l'énergie dans le sol et faites-la remonter à travers le corps.

Lorsque la présence s'étiole, redéposez les genoux, laissez fondre le buste par-dessus.

Balāsana. L'enfant. Accueillez.//

Redressez-vous lentement pour venir vous asseoir sur les fessiers, les pieds posés à plats devant vous.

- **Navāsana, la posture de la barque.**

Placez la lumière dans toute la face avant du corps. Du visage jusqu'aux orteils.

Installez le souffle.

Inspirez le long de la colonne.

Expirez pressez les genoux vers la poitrine avec les mains.

Décollez doucement les pieds du sol, cherchez l'équilibre. Le dos reste allongé, le cœur ouvert.

Saisissez l'arrière de chaque genou avec chaque main.

Inspirez éloignez le buste et les cuisses, comme un livre qui s'ouvre vers le ciel.

Expirez resserrez les jambes vers le buste. Continuez en mouvement.//

Prochaine inspire ouvrez et restez.

Installez une dynamique ascendante.

Détendez le visage. Connectez les genoux et les épaules en fixant leur distance.

Dépliez doucement les genoux sans bouger les cuisses.

Allongez le bas du dos.

Si c'est accessible pour vous lâchez les genoux les bras restent tendus devant vous et parallèles au sol. Paumes face à face.

Lorsque c'est nécessaire dans une expirer revenez en pressant les genoux vers la poitrine avec les mains. Restez engagé dans l'équilibre.

Reprenez 3 fois la pause. //

Lorsque vous terminez, étendez vous sur le dos au sol.

Accueillez toutes les sensations.

- **Matsyasana la posture du Poisson**

Ne pas faire cette pose en cas de problèmes de cervicales. Il est possible de la faire mentalement.

Placez la lumière dans la gorge et la tête.

Placez les mains sous le bassin. Une main sur l'autre, paumes vers la terre et bras tendus en rapprochant les coudes l'un de l'autre.

Jambes tendues gros orteils en contact.

Si les lombaires sont sensibles, vous pouvez plier les genoux.

Avec l'inspiration, poussez dans les avant-bras et les mains pour soulever le buste et relâcher doucement la tête en arrière.

Expirez, resserrez les coudes et stabilisez les appuis.

Décompressez le bas du dos en engageant les fessiers et en allongeant la taille.

Inspirez ouvrez le cœur vers le ciel, sommet du crâne vers ou sur le sol. Ouvrez la gorge et laissez la bouche s'entre-ouvrir.

Epaules loin des oreilles, ne laissez pas les cervicales se comprimer.

Jambes actives.

Engagez tout le corps dans la posture.

Faites un son sur les expirations. Laissez-le remplir la tête. //

Prochaine expiration pressez dans les bras pour ramener la tête dans l'axe de la colonne et déposer lentement le dos sur le sol.

Relâchez, accueillez le silence.

- **Dvipada pitham, la table à 2 pieds ou demi-pont.**

Placez la lumière dans le cœur.

Bras le long du corps. Placez les pieds à l'écart du bassin près des fessiers. Rentez le menton.

Fixez les pieds et le bassin au sol. Fixez l'écart des genoux à la largeur des pieds.

Sur l'expiration rapprochez le menton du sternum et raccourcissez le bas ventre pour entraîner le haut du dos à se décoller du sol. Restez une inspire et une expire bras détendus.

Sur l'inspiration redéposez le dos et la tête, étirez les bras derrière la tête en direction du sol et décollez le bassin, rentrez le menton vers le sternum, allonger la nuque et rapprochez-la du sol.

Restez une expire et une inspire.

Sur l'expiration, déposez le bassin ramenez les bras le long du corps puis rentrez le menton et resserrez la sangle abdominale. Soulever la tête et le haut du dos. Restez une respiration. Placez les mains sous la tête si c'est trop intense pour la nuque.

Sur l'inspiration redéposez le dos, étirez les bras, demi-pont. Restez une respiration. Engagez les fessiers et les cuisses, fixez les genoux à l'écart des pieds, élevez le bassin et le cœur.

Continuez l'enchaînement.

Placez le son AAAAA sur les expirations. //

Sur la prochaine expiration redéposez tout le corps sur le sol. Laissez aller le souffle.

Observez pleinement les sensations, sans exercer de contrôle.

- **Jathara Parivritti, torsion allongée**

Installez la lumière dans le torse.

Rapprochez les talons des fessiers, laissez les jambes s'ouvrir de part et d'autre, plantes de pieds face à face.

Ouvrez les bras pour former une ligne paumes de mains plaquées au sol.

Expirez pressez et fixez cette ligne au sol.

Inspirez le long de la colonne rapprochez les genoux du sol.

Expirez torsion à gauche, amenez progressivement genou droit contre genou gauche,

Inspirez revenez en ouverture.

Expirez torsion à droite en refermant le genou gauche. La taille se resserre la colonne reste longue dans la torsion.

Inspirez faites le chemin inverse pour revenir en ouverture. Le buste est vaste.

Continuez ainsi en alternant gauche et droite.

Epaules plaqués au sol et loin de oreilles.

La prochaine fois que vous descendez à gauche restez.

Pour intensifier, vous pouvez lentement avancer le genou droit vers la main gauche et presser doucement avec la main sur la jambe pour rapprocher la jambe du sol. Puis éventuellement allonger la jambe et saisir le gros orteil.



Gardez les épaules plaquées au sol,  
Allongez le souffle.  
Inspirez le côté droit s'allonge.  
Expirez le corps se rapproche du sol.//  
Amenez de la détente dans les zones de tensions qui ne sont pas nécessaire à la posture.  
Inspirez revenez en ouverture. Soulevez la tête pour la ramener dans l'axe et prenez une respiration pour replacer l'alignement.  
Expirez descendez à droite et restez.  
Pour intensifier, vous pouvez lentement avancer le genou gauche vers la main droite et presser doucement avec la main sur la jambe pour rapprocher la jambe du sol. Puis éventuellement allonger la jambe et saisir le gros orteil.  
Gardez les épaules plaquées au sol,  
Amenez de la détente dans les zones de tensions qui ne sont pas nécessaire à la posture.  
Allongez le souffle.  
Inspirez le côté g s'allonge.  
Laissez l'apesanteur vous accompagner.//  
Sur la prochaine inspiration faites le chemin inverse pour revenir en ouverture. Soulevez la tête pour la ramener dans l'axe et prenez une respiration pour replacer l'alignement.

Expirez pressez les plantes de pieds l'une contre l'autre.  
Inspirez entrelacez les doigts et étirez les bras vers le sol derrière la tête. Paumes de mains retournées vers l'extérieur.  
Resserrez légèrement les fessiers.  
Tout le corps est habité par le souffle, Spacieux. Engagé dans l'espace qui l'accueille.//

Expirez ramenez les bras le long du corps et étendez-vous sur le dos.

- **Apanasana, posture de l'élimination**

Expirez, pressez les genoux vers la poitrine avec les 2 mains.  
Inspirez relâchez la pression.  
Continuez au rythme de la respiration.  
Respirez profondément dans l'abdomen.  
Pieds et hanches détendus.  
Maintenez le creux lombaire. Le haut du dos vaste.  
Gardez de l'espace sous les aisselles.  
La vacuité dans la tête.

Lorsque c'est suffisant pour vous allongez-vous sur le dos.

- **Savasana, la posture du cadavre.**

Allongé sur le dos, bras allongés au sol et décollés du corps, paumes vers le ciel, pieds relâchés.  
Abandonnez tout effort et tout contrôle sur le souffle pour vous en remettre à ce qui est.  
Laissez infuser la pratique.  
Le non agir c'est l'absence de toute volonté, même celle de se détendre.  
Qu'est-ce qui subsiste ?  
Tout ce que vous observez est valable comme expérience du moment présent.//  
Abandonnez toute résistance mentale, accueillez les parts d'ombres, de résistance telles qu'elles se présentent. Telles qu'elles se transforment.//  
Laissez votre lumière émaner de vous. Sans frontières, sans limites.//  
Ramenez doucement du mouvement dans le corps.  
Et puis avec le plus de douceur possible, venez vous asseoir.

- **Pranayama Bhramari, la respiration de l'abeille**

Installez-vous dans une assise confortable.

Je vous invite à écouter les instructions jusqu'à la fin pour pouvoir ensuite terminer cette pratique à votre rythme.

N'hésitez pas à rehausser suffisamment le bassin pour avoir la colonne redressée. Laisser les appuis se déposer dans le sol. Mettez du poids dans les épaules. Les mains doivent être posées sur les genoux.

Laissez la colonne se redresser par la respiration.

Inspirez normalement et expirez longuement. Installez une respiration régulière.

Sur les expirations, imitez le bourdonnement d'une abeille. Faites vibrer le son « mmm » bouche fermée et mâchoire détendue. Vous pouvez effectuer 10 à 20 respirations en jouant avec la vibration.

Quand vous terminerez, vous prendrez un temps d'accueil et d'observation. Restez dans l'immobilité aussi longtemps que vous le souhaitez. Goûtez à un éventuel état méditatif.

Pour aller plus loin dans cette respiration, vous pouvez vous boucher les oreilles avec les index. Et pour aller encore plus loin, coudes ouverts sur les côtés, vous pouvez vous boucher les oreilles avec les pouces, placer les index sur les paupières, majeurs à côté des narines, annulaires au-dessus des lèvres et auriculaires sur le menton.

Quand vous aurez terminé la pratique, je vous invite à placer les mains l'une contre l'autre devant le cœur épaules relâchées, et faites 3 fois le son OM.

Saluez votre pratique, saluez la Terre et la vie, avec gratitude et humilité.

Avant de retourner à vos occupations quotidiennes.

Cette guidance vocale se termine ici.

Namaste, merci.