



Graines de sagesse

Siret : 491182622 000 10

SEANCE 1 DU MATIN :

Se mettre en assise : tailleur (avec petit zafou, coussin) ou en diamant (avec petit tabouret ou zafou sur la tranche). Dos droit, épaules relâchées, mains posées ouvertes sur cuisses (en faisant éventuellement un moudra). Nuque dans l'axe, menton un peu reculé, sentir l'axe de la CV du cocyx jusqu'au sommet du crâne.

- S'écouter respirer, prendre conscience des sensations en ce début de journée et de l'ambiance émotionnelle intérieure.
- Puis respirer le long de la CV : Inspir du sommet du crâne au cocyx - Expir, avec le son « HI », du cocyx au sommet du crâne (3 à 5 fois).
- Conscience au niveau du « hara » ; inspir ; le ventre se dilate légèrement - Expir , avec le son « OU », il se rétracte et contraction de la base (anus, périnée, intérieur vagin ou base des testicules) 3 à 5 fois.
- Les 3 respirations (ventrale, thoraxique et sous-claviculaire) avec le AOUM
- Δ poser mains sur le ventre : 3 respirations ventrales, avec le « A » à l'expir
- Δ poser mains sur basses côtes : 3 respirations thoraxiques en ouvrant les côtes comme un accordéon, avec le « OU » à l'expir
- Δ poser mains en haut cage thoraxique ; 3 respirations sous-claviculaires en soulevant un peu épaules, avec le « M » à l'expir en fermant bouche à la fin.
- Puis 3 respirations complètes avec son AOUM sur l'expir (terminer bouche fermée)

Déplier les jambes ; Tirer les fessiers pour permettre au dos de se redresser.

Tapoter les jambes, rotations des chevilles dans les 2 sens, pieds carrés/pieds tendus...

Contractions/détentes des chevilles et pieds...des genoux... de la base et 3 fois de

l'ensemble Pieds/chevilles/mollets/genoux/cuisses/fesses/anus/périnée/vagin ou base testicules/autour des hanches. 3 fois

Debout : Routine Energétique (document déjà envoyé) ou Do-In (document joint) ou enchaînement du chandelier (document joint)

Puis/Ou

Enchaînement en posture du cavalier (pieds écartées plus que largeur du bassin) : Poser mains sur genoux(doigts vers l'intérieur), devant du corps parallèle au sol :

- Δ dos rond (Expir avec le Ho)
- dos creux (Inspir avec Ha inspiré) 6 à 8fois.

