



Graines de sagesse

Siret : 491182622 000 10

SEANCE 2 DU SOIR :

Prévoir une sangle

S'allonger en relaxation à l'indienne sur le côté droit (un petit coussin sous la joue et jambe gauche repliée vers le ventre à l'avant de la jambe droite allongée.

Ressentir tout le sol le long du côté du corps, prendre conscience de l'état du corps et de l'ambiance intérieure après la journée écoulée.... accueillir, s'accueillir dans cet instant présent.

- faire plusieurs respirations placées dans le bas du dos/plusieurs respirations placées au niveau des reins/plusieurs respirations placées entre les omoplates. Puis 3 amples respirations en sentant tout le dos s'ouvrir et se détendre...
- Puis bien aligné sur le côté (fesses et ventre fermes), bras tendus qui encadrent la tête ; s'étirer 3 à 4 fois.



- Une main posée devant la poitrine (pour garder l'équilibre)
Inspir ; lever jambe G tendue au-dessus jambe D. Expir redescendre en résistance (6 à 12 fois)
Puis même mouvement en dynamique (15 à 25 fois)



- Monter la jambe à une hauteur confortable : rotations de la cheville G, puis pied pointé/pied carré (10 à 12 fois)



- Ensuite, glisser Pied G sur intérieur cuisse droite ; talon contre pubis, saisir la cheville avec main G Inspir, tirer le genou G vers l'arrière et pousser pubis vers l'avant (6 respirs.) Son « Hou »



- Déposer pieds G bien ouvert, devant et contre genou D en relâchant la cheville (6 respirations). Son « hou » en poussant pubis vers l'avant



- En pliant le genou D vers l'arrière, prendre pied ou mollet G et étirer Jambe vers le haut, en restant bien latéral (éventuellement utiliser une sangle) plusieurs respirations : sur Expirs « le Hi »



Faire l'ensemble de ce travail de l'autre côté

Passer à 4 pattes : fesses un peu vers arrière

- Démarrer dos plat. Inspir « ha inspiré » ; dos qui se creuse progressivement en partant du bas du dos jusqu'aux cervicales. Expir, dos qui s'arrondit en partant du bas du dos, tête en dernier ; avec le son « ho », ventre fortement rentré. (4 à 6 fois)

