EQUILIBRE

Assise ... trouver son équilibre dos, nuque verticalisés... en appui sur ses deux fessiers ...épaules, visage détendus ... fermeté et confort à rechercher paisiblement, en conscience...

Mettre en harmonie sa respiration et son état présent. Allonger quelques expirations.

L'état d'équilibre s'enracine dans le lâcher prise, l'abandon de nos rigidités morales ou physiques.

Chanter le OM 3 fois ou plus.

Pranayama :

Purna Anuloma : Inspir par les 2 narines, expir narine gauche, inspir 2 narines, expir narine droite, inspir 2 narines, expir narine gauche, inspir 2 narines, expir narine droite .....10 fois minimum ... Prendre un temps pour observer les effets équilibrants et la vigilance ainsi développée.

Préparation du corps à la pratique :

Pieds : baisser, relever les orteils/ouvrir, fermer

Genoux : attraper le dessous d'un genou/ balancer le pied/rotation du pied

Hanches : tenir un pied dans une main, le genou dans l'autre/ rotation en ouverture de la hanche sur le côté/ poser la jambe sur l'avant bras, bercer la jambe vers l'arrière

Pied sur cuisse : rotation de la cheville, flexion des orteils

Idem l'autre côté.

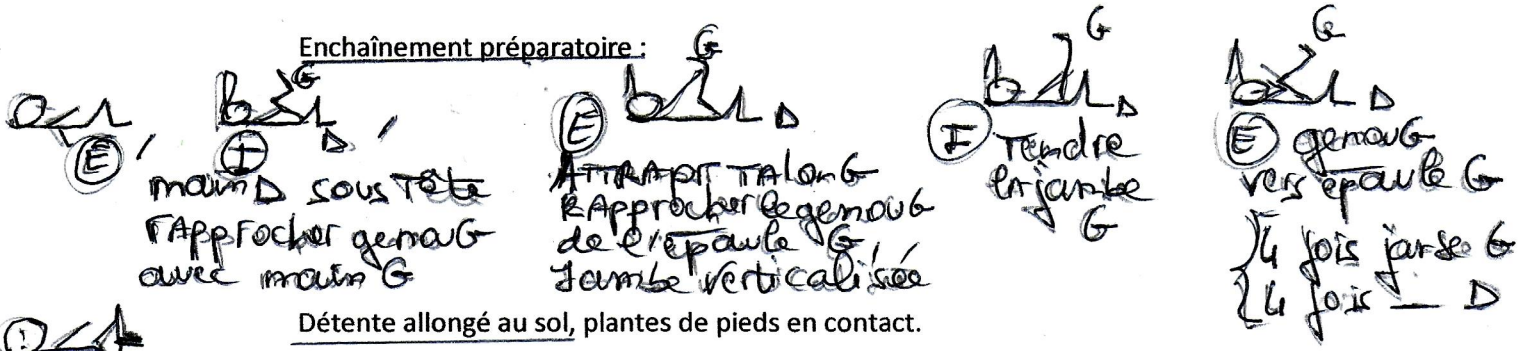
Plantes des pieds en contact : balancement d'une fesse sur l'autre/battements d'ailes de papillon rapides puis plus lents et insister en ouverture de bassin et souplesse.

Bras : tendre et tourner les poings fermés/ ouvrir, fermer les mains

Epaules : rotations mains aux épaules/ puis plus larges/ monter, baisser les épaules

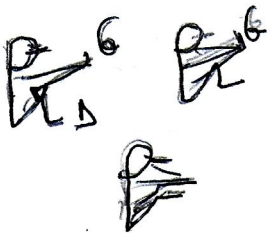
Tête : rotations douces dans un sens et dans l'autre / prudence et vigilance.

Enchaînement préparatoire :



Détente allongé au sol, plantes de pieds en contact.

S'asseoir : Equilibre fessier :



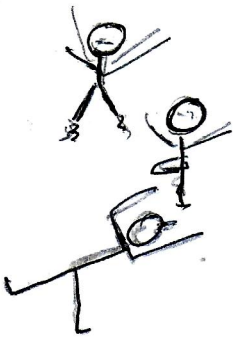
3 fois en dynamique / puis statique 5 respirations profondes et allongées

1/attraper le gros orteil du pied gauche / tendre la jambe/ idem jambe droite

2/trouver l'équilibre sur les 2 fesses, les 2 jambes tendues, les bras parallèles aux jambes

Debout :

1/ le mât : inspir bras ouverts poids du corps sur les orteils, talons au sol, regard au sol qui se lève progressivement, expir les bras se baissent comme le regard, poids du corps sur les talons ....10 fois calmement



2/Palmier : expir pied droit devant /inspir les 2 talons s'élèvent, les 2 bras aussi

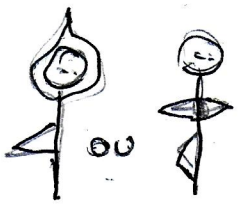
Danse de Shiva : expir pied droit devant, poids du corps sur pied gauche arrière, plier le genou G/ lever le pied D devant, ouvrir les bras

Perche : expir pied droit devant/ inspir bascule du corps à l'avant, les 2 bras tendus vers l'arrière et vers le haut

Idem les 3 postures enchaînées avec le pied gauche devant.

Reprendre cette série aux 4 points cardinaux en commençant à droite.

Enchaînement de la Salutation au soleil 3 fois ou plus en favorisant les équilibres !



Vrikshasana : L'équilibre de l'arbre

pied G au sol
puis pied D.

Détente au sol :

1/demie chandelle avec coussin sous le bassin, 10 respirations douces et conscientes

2/balancements des genoux sur le thorax / et Shavasana

NAMASTÉ !