

Bonjour,

J'espère que la première séance a pu t'aider au coeur de cette période très particulière de confinement. Voilà une deuxième séance qui te permettra de varier ta pratique et, je l'espère, de te connecter à cet espace de calme qui est toujours là, au coeur de toi, comme le soleil est toujours là, même s'il est quelquefois bien caché derrière de gros nuages.

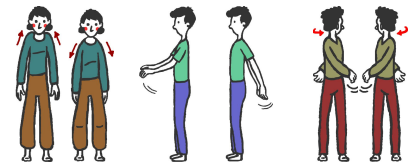
Pour retrouver le calme, le moyen le plus efficace est, pour nous, de nous connecter à notre respiration. **La respiration est au coeur de la pratique du yoga ou de la méditation** qui est une des composantes du yoga.

Entrons dans la pratique !

- **Souviens-toi que la posture de départ est très importante** : installe-toi debout, avec les pieds écartés de la largeur de ton bassin et les genoux un peu relâchés. Pense à te grandir et à mettre de l'espace entre tes mâchoires.
- **Pense aussi à mettre de la conscience** sur chaque geste, chaque mouvement et à écouter les messages de ton corps, les sensations régulièrement en faisant des pauses.

Commence par l'un ou l'autre de ces mouvements qui te permettront de te préparer pour la suite en relâchant les tensions et en te connectant à la terre :

- **BOF** : monte les épaules très haut vers les oreilles sur l'inspire et relâche les sur l'expire.
- **SWAIZO** : balance tes bras détendus dans l'axe, genoux souples.
- **PANTIN** : avec douceur, mets en torsion tout ton corps depuis tes pieds et laisse librement tourner tes bras.

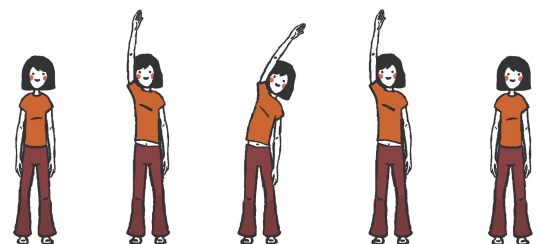


Pour revenir au calme par la respiration :

- **Un petit jeu avec la respiration**, allongé, assis ou debout, ferme les yeux et viens percevoir ta respiration au niveau de tes narines :
 1. **Les deux narines** : Prends le temps d'apprécier l'air qui arrive par tes narines, comme une douce caresse, sur l'inspire, qui en ressort sur l'expire. Plusieurs respirations.
 2. **La narine gauche** : Et puis amène ta conscience sur la narine gauche et seulement sur la narine gauche quelques instants. Apprécie l'air qui la traverse, avec une douce caresse.
 3. **Les deux narines** : reviens sur les deux narines en même temps pendant quelques respirations.
 4. **La narine droite** : Amène ta conscience sur la narine droite et seulement sur la narine droite quelques instants. Et puis goûte la douceur de l'air simplement dans cette narine.
 5. **Les deux narines** : à nouveau, reviens sur les deux narines en même temps pendant plusieurs respirations.

Pour ouvrir la cage thoracique et bien respirer :

- **Inflexions latérales** : pense à ta posture de départ - 1- !
 2. Sur l'inspiration, amène le bras droit contre ton oreille.
 3. Sur l'expiration, étire-le vers le ciel légèrement vers la gauche.
 4. Inspire, reviens dans l'axe.
 5. Expire, ramène le bras le long de ton corps et observe les différences entre le côté droite et le côté gauche.



Fais le trois fois avec le bras droit. Quand tu relâches, observe les différences avec le côté gauche. Puis, fais la même chose avec le bras gauche. Quand tu relâches, observe les différences avec le côté droit.

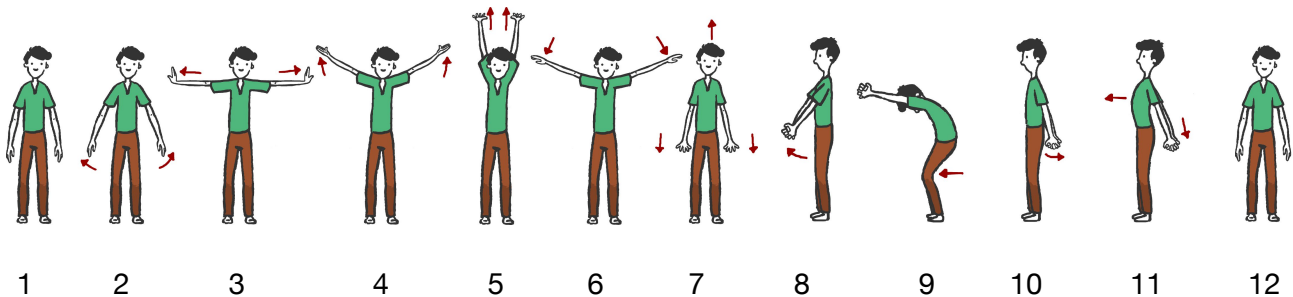
1 2 3 4 5

Pour t'étirer et ouvrir ton espace : prendre ta place, t'ouvrir à la confiance en toi !

• Enchaînement d'étirements pour ouvrir son espace : pense à ta posture de départ - 1- !

2. Inspire, ouvre les bras jusqu'aux épaules.
3. Expire, ouvre tes paumes de mains sur les côtés et imagine que tu pousses les murs.
4. Inspire, monte tes bras de chaque côté de tes oreilles.
5. Expire, mets tes paumes de mains vers le ciel et imagine que tu pousses le ciel.
6. Inspire, laisse tes bras descendre de chaque côté de ton corps et, tourne tes paumes de mains vers la terre.
7. Expire, imagine que tu t'appuies sur la terre pour grandir et que tu mets de l'espace entre tes vertèbres.
8. Inspire, entrecroise tes doigts les mains devant toi.
9. Expire, étire-toi en pliant un peu les genoux et en ouvrant le haut de ton dos. Ne plonge pas vers la terre !
10. Inspire, entrecroise tes doigts, les mains jointes dans ton dos.
11. Expire, tire tes mains vers la terre pour ouvrir ta poitrine et ta cage thoracique devant.
12. Inspire, reviens à la position de départ.

Prends le temps d'écouter les messages et les réponses de ton corps à ce que tu viens de lui proposer. Recommence encore deux fois

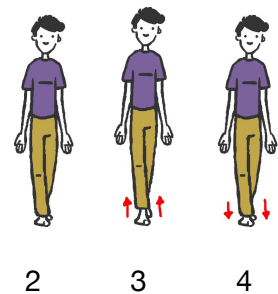


Pour retrouver ton équilibre et le garder :

• Equilibre un pied devant l'autre : pense à ta posture de départ !

2. Pose un pied devant l'autre, sur une même ligne en laissant un espace entre tes deux pieds. Ouvre tes paumes de mains vers l'avant et fixe ton regard sur un point assez loin devant toi. Prends le temps d'écouter les sensations de ton corps en recherche d'équilibre puis,
3. Monte sur la pointe des pieds et respire tranquillement dans la posture.
4. Redescends et inverse les pieds pour faire la même chose de l'autre côté.

Prends le temps d'écouter tes sensations et les réponses de ton corps.



Pour te relaxer et respirer :

Reviens à la respiration du début de la séance ou, reprends la relaxation de la séance 1 en transformant l'image ressourçante : par exemple, imagine que tu t'assois au bord d'une rivière, ou sur un rocher au milieu de la rivière et que tu écoutes le bruit de l'eau qui coule. Tu peux t'imaginer tremper tes mains dans l'eau ou te baigner pour te nettoyer. Imagine tout ce qui t'encombre se dissoudre dans l'eau ou partir avec le courant... fais confiance à ton imagination, elle est créative et saura te guider au plus juste pour toi.

Je te souhaite une bonne pratique !

J'ai eu envie de te partager un conte qui m'aide et qui, je l'espère t'aidera toi aussi !

Naturellement, naturellement

Il y avait en pays kabyle un tout petit village perché au sommet d'une montagne, si modeste qu'il n'y avait même pas de route pour y accéder. Il fallait y monter à pied par un chemin de terre qui grimpait, grimpait sans arrêt. Pourtant de nombreux touristes venaient le visiter, car ce village était indiqué dans les guides. Au milieu de la montée, un vieil homme qui aimait bien parler avec les gens avait construit une cabane. Ainsi, quand les touristes venaient, ils s'arrêtaient pour boire se reposer et buvaient avec lui un verre de thé.

Un jour d'été, le vieil homme avait avec lui son petit-fils lorsqu'un touriste est arrivé. Il faisait chaud et le touriste était épuisé. Il a bu un verre de thé, puis a repris son chemin vers le village. Une heure après, il est redescendu et il était de très mauvaise humeur.

- Ce village ne vaut rien, dit-il au grand-père et à son petit-fils. Il n'est pas beau, ses maisons sont en terre, ses enfants sont pieds nus, il y a de la poussière partout, et même des coqs, des poules et des vaches au milieu de la rue. Quant aux femmes, elles lavent le linge dans l'eau froide de la rivière. Vraiment, quel village de misère !

Le vieil homme a regardé le touriste et lui a dit :

- Naturellement, naturellement !

Il n'était pas plus tôt parti qu'un autre touriste est arrivé. Il a bu un thé, puis a repris lui aussi sa route vers le village. Il est resté trois heures, quatre heures, cinq heures; et juste avant le coucher du soleil, il est repassé par la cabane pour bavarder.

- Vraiment, leur a-t-il dit, ce village est extraordinaire ! Il est magnifique. Ses maisons sont en terre, les enfants pieds nus y jouent dans la poussière. Il y a des coqs, des poules et des vaches dans les rues. Quant aux femmes, comme elles sont belles lorsqu'elles lavent le linge dans la rivière !

Le vieil homme l'a regardé avec un sourire et lui a dit :

- Naturellement, naturellement !

Lorsqu'il est parti, l'enfant a regardé son grand-père et lui a dit :

- Je ne comprends pas. L'un a dit que le village n'était pas beau, l'autre qu'il était magnifique... Et à chacun tu as répondu « Naturellement, naturellement ! ».

- Le grand-père a regardé l'enfant en souriant et lui a dit :

- Naturellement, naturellement !

Comme il ne comprenait toujours pas, le vieil homme lui a expliqué :

- Ecoute bien, mon fils. Chacun voit la vie avec ce qu'il porte dans son coeur !

Et l'enfant lui a répondu :

- Naturellement, naturellement !

D'après Jihad Darwiche - CD Les trois paroles et autres contes

L'atelier du philosophe :

C'est notre regard sur les choses qui leur donne leur valeur. Elles peuvent nous enthousiasmer, nous rendre heureux, comme nous laisser tristes et indifférents. Il est important de garder en tête que le bonheur dépend en grande partie de notre attitude et de notre regard sur ce qui nous entoure et sur la vie.

Rester attentif et prêt à l'émerveillement... C'est sans doute un des secrets du bonheur !

Je te souhaites de garder un regard positif sur ce qui t'entoure et sur ce qui arrive dans ta vie... Émerveille-toi et accueille ce qui est même dans les périodes un peu plus compliquées comme celles que nous traversons !