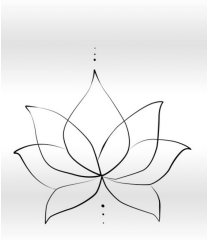
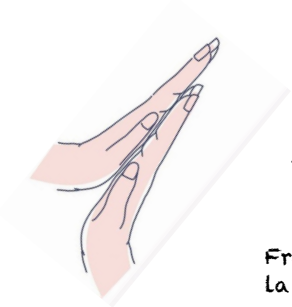
Rituel du calme et de la concentration_séance 3
Les animaux

Bonjour petits Yogis



Posture du LOTUS
Bonjour sans parler

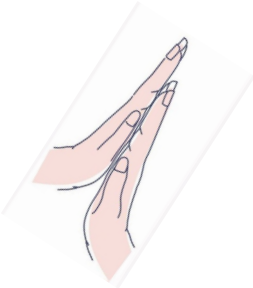
Echauffement du corps et schéma corporel



Frotte tes mains et sens
la chaleur sur

Tête
Front
Bouche
Menton
Épaules
Coudes
Hanches
Genoux
Mollets

Respiration



Pose les sur tes yeux pour
installer le calme
Ferme tes petits volets

Pose les sur ton ventre
Écoute ta respiration
Sens ton ventre qui se gonfle
comme un ballon à l'inspiration,
et qui se dégonfle à l'expiration

Les postures

Dans la posture du HÉROS, le dos bien droit, le menton un peu relevé, regarde devant toi

Allonge toi sur le ventre, les coudes pliés, les mains à côté des oreilles, le front posé au sol

En prenant appui sur tes mains et tes bras, relève doucement ta tête, les yeux regardent devant

Puis tu tends un peu plus tes bras pour te redresser comme un COBRA

Inspire profondément
Expire en redescendant doucement ta tête jusqu'au sol

Reviens dans la posture du HEROS

Ferme tes yeux, tes mains l'une sur l'autre
comme si tu tenais quelque chose

Ouvre tes yeux et monte doucement sur tes
genoux, tes fesses se décollent de tes talons
Tu regardes loin devant toi

Approche tes mains jusque devant ta
bouche, les coudes bien levés
Imagine que tu es un petit ECUREUIL qui
mange ses noisettes, régale toi !!!!

Puis en inspirant tu écartes tes bras
sur les côtés, les poings serrés
En expirant tu ouvres grands tes
mains pour jeter les coquilles des
noisettes que tu viens de déguster

Puis tu reposes tes fesses sur tes
pieds

Bien assis en LOTUS, tu vas imaginer que tu deviens un beau PAPILLON

Pose tes mains de chaque côté de tes hanches, puis bascule d'un côté puis de l'autre

Reviens assis sur tes fesses,
Attrape tes genoux avec tes mains puis rapproche-les l'un de l'autre,
Ecarte-les de nouveau,
Recommence plusieurs fois comme les ailes du papillon qui veut s'envoler

Place tes mains de chaque côté de tes hanches
Mets tes pieds l'un contre l'autre

Maintenant glisse tes mains à l'intérieur de tes jambes comme si tu voulais les cacher
Tes pieds sont toujours collés

Baisse ta tête, regarde tes mains
Glisse tes mains sous tes genoux, elles sortent de chaque côté

Descends encore plus ta tête, ton dos devient tout rond comme la carapace de la TORTUE et tes mains ressortent encore un peu plus comme les petites pattes de la TORTUE

Respire tranquillement

Reviens doucement dans la posture du LOTUS
Merci pour cette belle séance