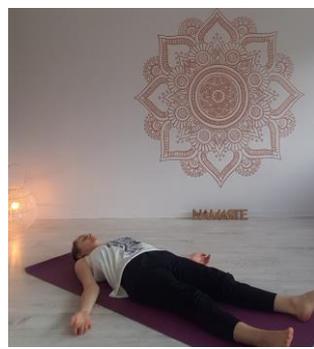


SAVASANA

Permet la détente, le relâchement et la recharge énergétique du corps.



POSTURE & TECHNIQUES

Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur, dans tous les cas dans un endroit calme, propre, silencieux, bien aéré mais sans courants d'air et s'installer dans la pénombre. Pratiquer sur le sol, sur un tapis et non sur un lit. Se couvrir avec un plaid ou un drap s'il fait chaud.

S'allonger sur le dos. Ecarter légèrement les jambes, laisser les pieds retomber vers l'extérieur. Ecarter légèrement les bras. Tourner les paumes de mains vers le ciel, les mains ouvertes sans tension et les doigts naturellement écartés. Centrer la tête et surélever la par un coussin plat si vous souffrez d'arthrose ou si c'est difficile de poser la tête au sol. Étirer la nuque. Fermer les yeux sans contraction, desserrer les mâchoires, entrouvrir légèrement les lèvres, relâcher la langue.

Prendre conscience des points de contact du corps avec le sol : à votre rythme, sentez le contact du sol avec les talons, mollets, cuisses, fessiers, dos, épaules, bras, dos de mains, dos de tête en les ajustant si besoin par de petits mouvements discrets.

Prendre conscience ensuite la respiration. Porter son attention sur la respiration proprement dite ainsi que sur le trajet de l'air inspiré et expiré. Essayer de suivre ce trajet en percevant l'air frais qui entre à l'inspiration et l'air chaud qui sort à l'expiration. Laisser la respiration trouver son rythme régulier, naturel, fluide, sans effort sans la contrôler, sans intervenir, sans la déranger. Se laisser porter, bercer par le va et vient de la respiration. Le mental s'absorbe dans le rythme de la respiration et s'apaise peu à peu.

Puis prendre conscience d'une seule partie du corps (commencer par la jambe droite par exemple), visualiser bien cette partie et laisser naturellement cette partie se détendre, se relâcher en conscience sans aucun effort. Continuer ainsi avec chaque partie du corps en remontant progressivement jusqu'au visage.

Revenir à la mobilité doucement en reprenant progressivement conscience des points d'appui du corps avec le sol. Puis bouger consciemment les doigts, les orteils, poignets, chevilles, etc...Bouger la tête, bailler, souffler, étirer les bras à l'arrière. S'étirer longuement et consciemment, avant de relâcher sur un grand soupir.

PRECISIONS

- ✓ **Etablir un rythme respiratoire conscient, régulier, lent, prolongé sans effort, qui apaise le mental. L'énergie utilisée par les fluctuations du mental se trouve alors disponible et de réparti dans le corps qu'elle décontracte et régénère.**
- ✓ **Ne pas vouloir à tout prix obtenir la décontraction.** Cela exigerait un tel effort de volonté et de concentration que vous allez vous contacter et donc aller à l'encontre du résultat recherché.
- ✓ **Essayer de ne pas bouger au cours de Savasana.** Chaque petit mouvement avec mettre en jeu une série de muscle et donc des contractions. Or, nous cherchons justement à éliminer les contractions.
- ✓ **Veiller à relâcher l'ensemble du système respiratoire** (abdomen, thorax, clavicules) car la respiration constitue l'unique moyen pour obtenir un relâchement corporel total et profond.
- ✓ Cette posture n'est pas toujours facile au début car elle demande de l'attention, de la concentration. Très souvent le mental vagabonde. C'est normal. Revenir à chaque fois aux sensations du corps. **Faites preuve de patience et de persévérance.** Commencer par 3 à 5 minutes et augmenter la durée progressivement jusqu'à 10 à 12 minutes.

PLACE DANS UNE SEANCE

Se pratique après la séance, après un effort intellectuel intense (précéder de quelques postures) ou si nous sommes préoccupés, fatigués.