

CHAPITRE 6 : PIGEON

Script possible :

« Tournez le pied de terre vers l'extérieur, pliez le genou, faites un demi-cercle avec votre jambe pour la plier. On repositionne son pied de terre dans l'axe. Pousser le pubis vers l'avant, soufflez. Placez les bras dans le hamac et croisez les si cela vous semble trop intense. Fermez les yeux, soufflez, trouvez la posture correspondant à l'intensité choisie. Inspirez, expirez. Vous pouvez replacer le poids du corps vers l'avant, en tendant les bras. Repoussez les fesses vers l'arrière et le tissu à mi-mollet. On respire. On se berce. On accepte d'avoir des fessiers plus larges, des racines plus profondes et étirables. On souffle. Lentement, on arrondit le dos, les fesses en arrière vers le ciel. On inspire on sent l'étirement, on attrape son tissu où on en a envie et on laisse faire la posture avec le temps et le souffle »

Autre script possible :

« Inspirez, expirer, ouvrez votre pied de terre, faites un demi-cercle avec votre tissu et on agrippe, posture du pigeon, on repositionne son pied de terre dans l'axe et le pied qui se trouve dans votre hamac devient pied flex. Ouvre les brins pour relâcher les épaules. Inspirer profondément en soufflant, on va pousser en avant, on respire et dans cette position, on ressent un étirement sous la fesse droite. On peut varier la sensation en se mettant sur la pointe du pied ou pas, on choisit et aussi en plaçant les bras à l'intérieur du hamac si ça coince on croise les bras et on pousse les brins vers l'extérieur. Pour déposer la nuque, on ferme les yeux on se laisse bercer, le muscle est une spirale, on explore son cœur, on inspire et expire. Focalisez votre mental sur le coccyx et sacrum, le triangle de la colonne vertébrale, on accepte d'avoir un socle plus vaste, plus solide avec ses ancêtres, ses traditions et on inspire, expire on plie la jambe de terre, recule les os des fesses en arrière et attrape très haut ton tissu et recule les fesses le long du dos. »

Le pigeon : étirement des fessiers profonds

Aller dans la posture (prends tes notes) :

Ressentir :

Erreurs à éviter :

Le pigeon : superbe étirement des fessiers, utile en cas de sciatique.

