

# Séquence du Chat

*Cette séquence travaille autour de la posture du Chat et de ses variantes.*

*Elle travaille beaucoup sur la souplesse de la colonne vertébrale ainsi que sur le tonus abdominal.*

*Les genoux restant longtemps en appui sur le sol, éviter ou raccourcir cette séquence en cas de douleurs dans cette zone du corps.*

1



Asseyez-vous sur les talons. Rentez légèrement le menton et allongez la colonne vertébrale vers le ciel.

Inspirez profondément, expirez et détendez la nuque, les épaules, les bras.

2

Inspirez et posez les deux mains à plat devant vous, bras tendus. Expirez et glissez les mains, posez le front sur le sol. Inspirez puis expirez en détendant toute la colonne vertébrale.



3

Inspirez et montez sur les genoux pour vous positionner à quatre pattes. Poignets au niveau des épaules et genoux au niveau des hanches.



4

Expirez en bombant le dos vers le ciel, rapprochez le menton de la poitrine. Sentez bien les appuis des bras et des jambes dans le sol pour arquer le dos.



5

Inspirez, laissez descendre le ventre vers le sol, le dos se creuse. Dégagez les épaules vers l'arrière, allongez la nuque, levez la tête, poussez le coccyx vers le ciel. Répétez deux fois les étapes 4 et 5.



6

Expirez en revenant à la position de l'étape 3. Inspirez en tendant le bras droit et la jambe gauche à l'horizontale, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.



7

Expirez en ramenant la main droite et le genou gauche au sol. Faites le même mouvement avec le bras gauche et la jambe droite.



8

Inspirez levez la jambe droite pliée vers le ciel. Expirez, saisissez la cheville avec la main droite. Inspirez, levez pied et genou vers le ciel, bras tendu. Expirez, revenez à l'étape 7 puis faites le mouvement à gauche.



9

En position de l'étape 7, inspirez et en appuyant bien sur les bras tendez la jambe droite vers l'arrière et vers le ciel, levez la tête. Vérifiez l'axe horizontal du bassin.



10

Expirez en ramenant le genou droit vers le front et le front vers le genou. Faites ce mouvement encore deux fois. Revenez à l'étape 7 puis faites le mouvement avec la jambe gauche, trois fois.



11

Sans bouger les mains, asseyez vous sur les talons en expirant. Posez le front au sol. Inspirez puis expirez en détendant toute la colonne vertébrale.



12

Ramenez les bras le long du corps, paumes de mains vers le ciel. Respirez naturellement en abandonnant tout le corps à la pesanteur. Faites circuler le souffle et votre conscience le long de la colonne vertébrale.



13

En inspirant redressez lentement le buste à la verticale, vertèbre après vertèbre puis redressez la tête, menton légèrement rentré. Fermez le yeux puis inspirez et expirez naturellement en visualisant la séquence.

