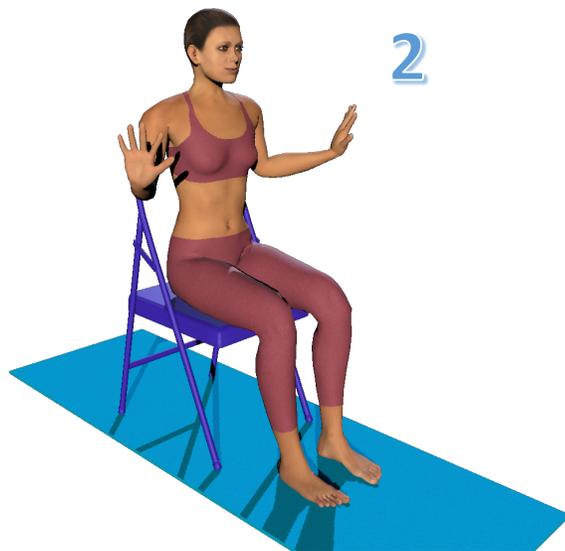


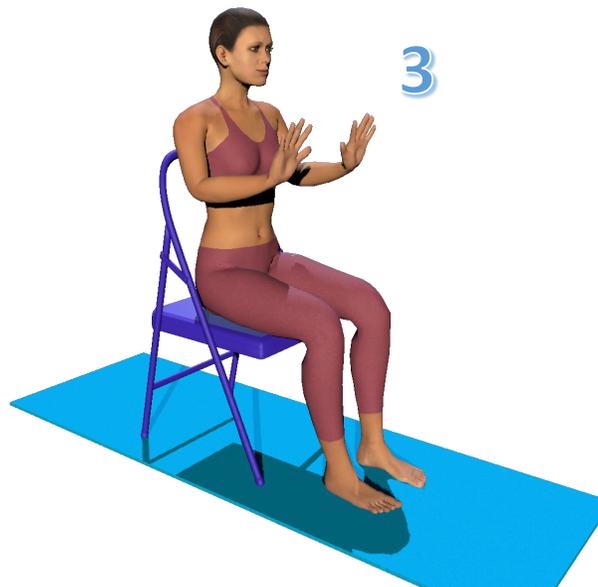
1

Quoi qu'il arrive...  
Le ciel ne me tombera pas sur la tête.



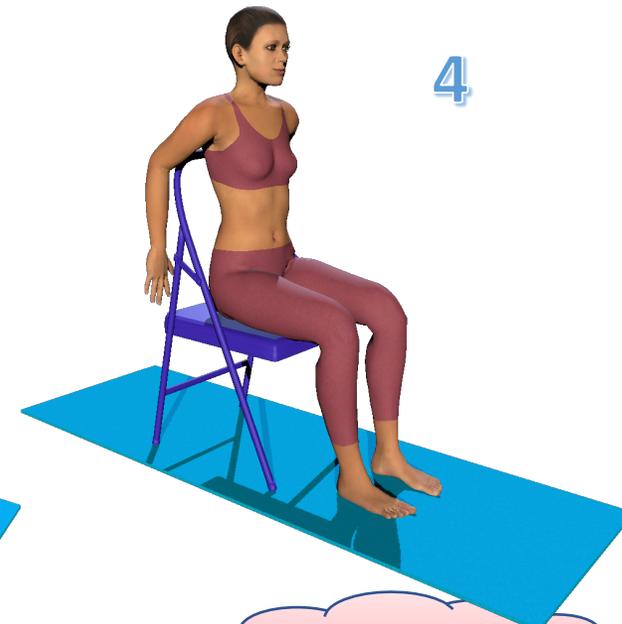
2

Quoi qu'il arrive...  
Les murs ne s'écrouleront pas sur moi.



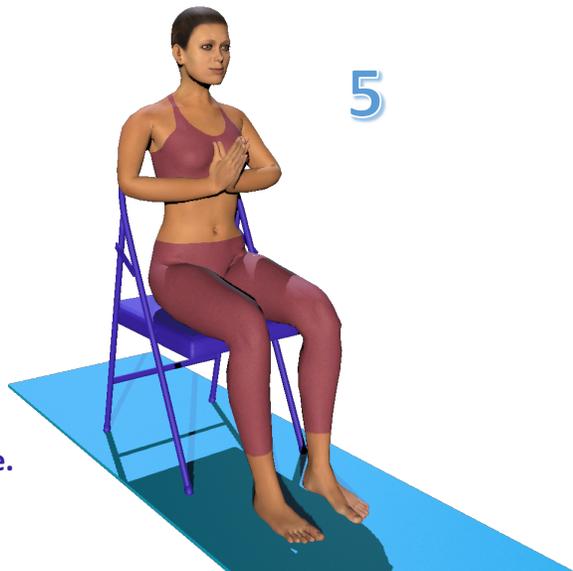
3

Quoi qu'il arrive...  
Je ferai face à ce qui se présentera devant moi.



4

Quoi qu'il arrive...  
Le passé est le passé.



5

Quoi qu'il arrive...  
Je suis toujours avec moi même.  
Je ne suis pas seul (e).



6

Quoi qu'il arrive...  
J'accueille avec confiance.

*Yoga à petits pas...*  
*Retrouver chez soi le parfum des cours...*

Images déposées Gilles Vachon  
[contact@lily-yoga.com](mailto:contact@lily-yoga.com)  
Hélène Artaud  
[www.yoga-petits-pas.fr](http://www.yoga-petits-pas.fr)



Je suis assis(e), les genoux écartés à la largeur de mon bassin, les pieds sous mes genoux. J'allonge mes pieds à plat sur le sol et je sens le contact de tous mes orteils étalés sur le tapis.

Je lève les bras au dessus de ma tête, les coudes légèrement fléchis, j'écarte mes paumes de main et j'allonge mes doigts jusqu'aux bouts des ongles. Je garde les épaules détendues, la nuque longue, les trapèzes vers le bas. En expirant, je pousse mes pieds dans le sol en redressant tout mon buste vers le haut et en allongeant ma colonne vertébrale du coccyx jusqu'au sommet de la tête. Je repousse le poids de l'espace au dessus de moi, avec des bras et des mains très toniques et plein d'énergie. A la fin de l'expiration, j'accueille le contact de l'air dans toute la surface de mes mains, comme si le ciel se posait dans mes mains. A l'inspiration suivante, je laisse les sensations d'expansion et de détente se diffuser dans mon corps, avant d'ouvrir les bras sur les côtés à l'expiration.



Mes bras ouverts de part et d'autre du buste, les mains à la hauteur de mes épaules et les coudes légèrement fléchis, j'expire en ouvrant mes paumes de mains et en allongeant les doigts. Les épaules loin des oreilles, je me redresse en plaquant mes omoplates dans le dos. Je sens l'ouverture de ma poitrine, mes côtes qui s'élargissent à droite et à gauche de mon sternum à l'inspiration. Sur l'expiration suivante, je repousse avec mes bras et mes paumes de main, deux murs imaginaires de chaque côté, en gardant le visage détendu, les yeux bien ouverts et sans tension. A la fin de l'expiration, j'accueille le contact de l'air dans toute la surface de mes mains, comme si tout l'espace à droite et à gauche de moi se rapprochait de moi. A l'inspiration suivante, je laisse les sensations d'expansion et de détente se diffuser dans mon corps, avant de ramener les bras vers l'avant à l'expiration.



Les bras vers l'avant, les coudes légèrement fléchis, je redresse le buste à partir de la pression de mes pieds sur le sol, j'ouvre la poitrine en élargissant la zone de mes clavicules et en gardant la peau de l'abdomen détendue. En expirant, les yeux bien ouverts, en particulier les coins externes des yeux, je repousse l'espace devant moi.

A la fin de l'expiration, j'accueille le contact de l'air dans toute la surface de mes mains, comme si tout l'espace devant moi se rapprochait de moi. A l'inspiration suivante, je laisse les sensations d'expansion et de détente se diffuser dans mon corps, avant de ramener les bras vers l'arrière à l'expiration.

Si des sensations de tension apparaissent, j'ajuste la position de mes épaules et de mes bras pour retrouver du confort dans la posture, et j'expire de façon plus profonde en observant l'évolution des sensations avec les expirations, puis leur éventuelle dissolution.



Les bras vers l'arrière, paumes de main vers l'arrière, je roule mes épaules vers l'arrière et vers le bas en allongeant les deux bords de nuque à la verticale et en gardant le menton légèrement rentré vers l'arrière. En expirant, je repousse l'espace derrière moi.

A la fin de l'expiration, j'accueille le contact de l'air dans toute la surface de mes mains, comme si tout l'espace derrière moi se rapprochait de moi. A l'inspiration suivante, je laisse les sensations d'expansion et de détente se diffuser dans mon corps, avant de ramener les mains jointes sur ma poitrine à l'expiration.



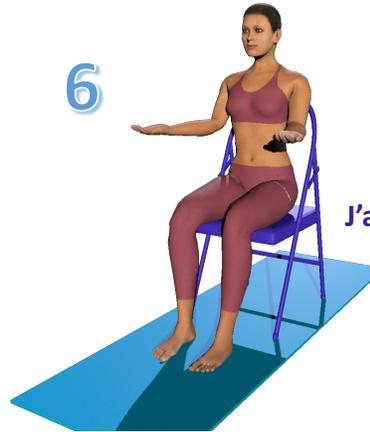
**5**  
**Quoi qu'il arrive...**  
**Je suis toujours avec moi même.**  
**Je ne suis pas seul (e).**

En conscience, je rapproche mes deux mains l'une de l'autre. Je prends conscience du contact doux et ferme de mes deux paumes de main l'une contre l'autre. J'allonge mes doigts les uns contre les autres, comme si je voulais supprimer l'espace entre mes phalanges jusqu'à la pulpe de mes doigts. Je respire tranquillement en laissant ma poitrine s'ouvrir depuis l'espace du cœur derrière mes mains.

Je prends conscience du contact de mes pouces sur mon sternum, au centre de moi-même.

Je laisse mes yeux se fermer, et tout mon visage se détendre complètement.

Sur une inspiration, quand c'est le moment pour moi, j'ouvre les yeux et les bras vers les côtés.



**6**  
**Quoi qu'il arrive...**  
**J'accueille avec confiance.**

Les paumes de main vers le ciel, je prends conscience des qualités qui m'habitent : disponibilité, énergie, ouverture, détente, tranquillité, confiance.

J'accueille mes sensations.

Je me relie aux autres qui sont autour de moi ou qui comptent pour moi.

Puis sur une expiration, je repose mes mains sur les cuisses.

Cet enchaînement est inspiré d'un article du journal Esprit Yoga n°36. D'après son auteur, Véronique Mainguy, cet enchaînement ferait dans la tradition référence « au dieu Shiva lorsque par sa danse il déploie le monde. » Il a été transmis par Barbara Litzler dans son livre « Les saisons du yoga. »

Je l'ai adapté dans une perspective d'intériorisation, de confiance en soi, et d'ouverture aux autres.

Les affirmations positives qui lui sont associées « *Quoi qu'il arrive...* » facilitent sa mémorisation, permettent une visualisation d'images qui peuvent favoriser les sensations et contribuent ainsi à opérer en soi-même une auto-suggestion puissante dans la tradition du Yoga Nidra (les Sankalpas).

Avec légèreté!

A chacun en toute liberté de choisir ou d'adapter les phrases qui lui correspondent le mieux, pour accompagner cette pratique courte qui peut être reprise facilement au quotidien, pour s'apporter douceur et confiance en cas de besoin.