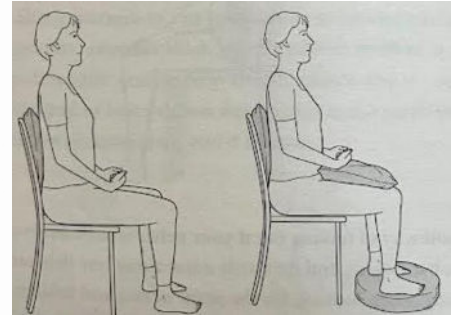


Comment vous installer pendant les pratiques du programme SOINS du SII ?

Vous pouvez pratiquer partout. Pour optimiser votre confort et vos expériences, voici qq propositions :

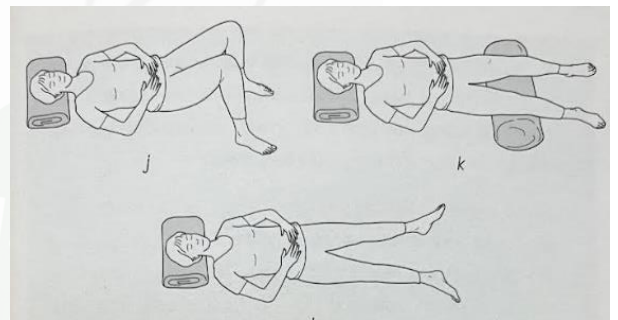
Sur une chaise :

Choisir une chaise avec un dossier droit. Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit, à 2/3 centimètres du dossier afin de créer une sensation naturelle d'ouverture du thorax. Pour plus de confort pour votre dos, vous pouvez aussi ajouter un coussin assez fin entre le dossier et votre dos pour créer un soutien. Mettre vos pieds, écartés de la largeur du bassin, à plat sur le sol et vos mains peuvent être jointes ou posées sur les cuisses. Former un angle droit avec vos genoux et donc rajouter d'autres coussins si nécessaire comme sur la photo.



La clef pour trouver une position confortable est dans la position du bassin. Creuser légèrement le bas du dos et incliner le bassin légèrement vers l'avant, tout en gardant les épaules souples, permet l'ouverture du thorax et d'avoir une posture droite avec un alignement de la tête, de la nuque et de la colonne vertébrale.

Allongé(e) : Vous pouvez également vous allonger si c'est plus confortable pour vous. Dans ce cas, s'allonger sur un matelas de gym ou yoga sur le sol est l'idéal. Faire attention à ce que votre tête soit alignée avec votre dos et que votre nuque soit droite (si besoin utiliser un petit coussin ou couverture). Ecarter les jambes de la largeur du bassin. Les mains peuvent être posées de part et d'autre du corps les paumes tournées de préférence vers le ciel, ou par exemple, sur votre ventre ou votre thorax en guise de soutien. Vous pouvez tendre les jambes à plat au sol en intercalant si c'est plus confortable pour vous un coussin de type bolster ou une couverture enroulée sous les genoux. Vous pouvez également plier vos jambes avec les pieds à plats au sol tout en laissant tomber un genou vers l'autre. Si vous sentez que vous vous endormez trop facilement, voir pour pratiquer assis.

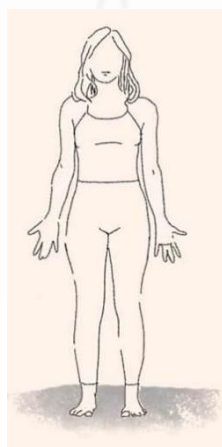


Mindfulness for Health. Vidvamala Burch et Dannv Penman

Autres possibilités :

Vous pouvez pratiquer debout.

Enfin, il est également possible de vous installer sur un tabouret ou coussin de méditation (zafu haut ou bas ou demi-lune) si vous préférez. Dans ce cas, vous avez 3 possibilités comme indiqué dans les illustrations ci-contre.



Illustrations :
www.jemepause.fr
www.amessensibles.fr

Le but est d'être au mieux détendu-e dans une position confortable et digne. Pour votre confort, vous pouvez utiliser une couverture ou plaid, pourquoi pas une bouillote sur le ventre, être pieds nus ou en chaussettes. Pour les pratiques ensemble, merci de couper temporairement le son, caméra ouverte de préférence (face à la caméra ou non) mais vous pouvez couper temporairement la caméra. Autorisez-vous pendant les pratiques de bouger si besoin. Certaines pratiques seront proposées en mouvement. Si vous avez des questions, on pourra en parler ensemble en séance.