

इयान्टे वे प्रुग्ग टाउरुटे

एनएग्गोटे इ इएएनोटे



Tirer les bras vers le bas

Assis en tailleur (Sukhasana).

Inspir par le nez : monter les bras tendus vers le haut.

Expir par la bouche : ramener énergiquement les bras pliés contre soi, en faisant les poings.

6-12 respirations

Puis: assise immobile, mains sur les genoux pendant quelques respirations.



Bhastrika en rotations dynamiques

Bras relevés, doigts entrelacés. Le dos est redressé, l'abdomen libre et dégagé. Commencer la respiration en Bhastrika léger (inspir/expir rapides et précis, comme un soufflet doux).

Puis, tout en continuant le souffle, commencer des rotations lentes alternativement vers la droite et la gauche.

Continuer **pendant 30 sec. à 2 min.**, selon le confort.



Variante de Mandukasana – La Grenouille

Inspir : accroupi, genoux et pieds écartés, mains en position de la prière (Namaskar Mudra). Bien redresser le dos, dégager la poitrine et pousser un peu les genoux en écart et en arrière. Expir : descendre la tête et amener le bout des doigts vers le sol : le dos s'arrondit, les genoux se rapprochent un peu. **3-9 respirations.** Puis, si souhaité, maintenir l'une des 2 positions immobile le temps qui convient.



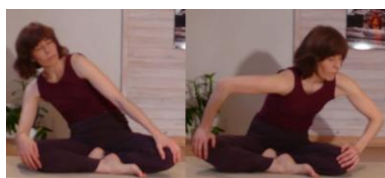
Uttanasana en mouvement – L'Étirement intense

Tout d'abord, se relaxer plusieurs respirations en Uttanasana, en laissant complètement ployer le haut du corps vers le sol, sans effort, bras ballants. Puis avec de lentes respirations :

Inspir : se redresser à partir du bassin, dos dans son prolongement. Le regard intérieur dirigé vers le bout du nez.

Expir : ployer en avant en Uttanasana sans effort.

Si connu: le regard intérieur en **Shambhavi Mudra. 3-9 respirations.**



Barattage du ventre en respiration à 4 temps

Assis en tailleur, genoux dirigés vers le sol (si ce n'est pas possible : se redresser en se mettant sur un coussin, laisser descendre les genoux en direction du sol). **Respiration** : Inspir lent – Rétention poumons demi-plein – Expir lent – Rétention poumons vides. Tout en pratiquant cette respiration, faire des rotations dans un sens. Puis dans l'autre. **30 sec. à 1 min. dans chaque sens.** Si connu: prendre **Mulabandha** sur l'expir. Le tenir sur la rétention à vide. Le relâcher sur l'inspir. Concentration sur le Manipura (chakra de l'abdomen).



Tolangulasana – le Balancier

Assis à droite des talons. Inspir : Placer les bras au-dessus de la tête, doigts entrelacés. Expir : fléchir à gauche, en ouvrant la région thoracique. Tenir la posture en respirant lentement et calmement. Respirer en Ujjayi. Si cela est confortable : inspir sur le compte de 1 et expir sur le compte de 2 (expir 2x plus long). **3-6 respirations de ch. côté.** Si connu : **Mulabandha** (contraction permanente de l'anūs avec remontrée du périnée) et **Kechari Mudra** (retourner la langue vers l'arrière du palais). La conscience est portée sur Manipura Chakra (chakra de l'abdomen).



Variante de Halasana – la Charrue

Descendre les jambes derrière la tête. Placer les mains en direction des pieds ; les attraper si possible. **~1 min.** Puis laisser les genoux se plier vers les oreilles, de façon souple et confortable. Ne rien forcer. Rester le temps qui convient. Puis, pour relâcher la Posture sur les épaules, dérouler le dos vertèbre par vertèbre.



Matsyasana – le Poisson

Versión simple : Bras le long du corps. Inspir soulever la tête et le haut du corps (ouverture de la région thoracique) en pliant les coudes et en poussant les avant-bras au sol. Reposer délicatement le sommet de la tête au sol. **Versión avancée, jambe croisées** : Allongé sur le dos, placer les jambes en tailleur. Soulever les jambes croisées pour les amener en direction du tronc. Attraper les pieds avec les mains, de chaque côté. Poser les genoux au sol, en soulevant le bassin le plus haut possible. Pousser les coudes au sol, décoller le dos, monter la poitrine. Poser le sommet de la tête au sol. **~30 sec. à 2 min.**, selon les possibilités.

Si connu : **Mulabandha** sur l'expir et **Ujjayi**. Conscience en Vishuddhi (chakra de la gorge) et Anahata (cœur).



Variante de Pascimottanasana en léger écart – Flexion avant Attraper les orteils (ou les jambes, ou utiliser une sangle). Les jambes sont bien tendues et légèrement écartées devant soi pour dégager l'abdomen et la zone du cœur.

Si connu : **Kechari Mudra** (retourner la langue vers l'arrière du palais) et **Shambhavi Mudra** (regard tourné vers le sommet de la tête) Respiration lente en Ujjayi pendant **1 min. ou plus.**



Salabhasana – variante de la Sauterelle... ou Hirondelle

Allongé sur le ventre. Expir : placer les bras derrière soi, entrelacer les doigts les uns dans les autres, rapprocher les omoplates, tendre les bras (si ce n'est pas possible, attraper les poignets, coudes pliés). Inspir : décoller les jambes tendues et rassemblées. Monter les bras un peu. Respiration lente et profonde. **30 sec. à 2 min.**

Si connu : **Mulabandha** en permanence. Inspir : monter la conscience du Muladhara vers Ajna (un peu au-dessus du point entre les sourcils) ; expir, la redescendre en Muladhara.



Dvipadapittham – Table sur les deux pieds: variante sur les pointes Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol, écartés de la largeur du bassin, posés derrière les fessiers. Inspir : Monter le bassin progressivement et en même temps faire un grand cercle avec les bras au sol pour les amener tendus derrière soi. Expir : soulever les talons. Respirer profondément. Monter le pubis haut et en même temps rentrer le ventre pour chercher à décambérer le dos. Respirations lentes et régulières **30 sec. à 2 min.** Inspir : ramener les bras par devant. Expir : poser le bassin et le dos au sol.



Savasana – Posture du Cadavre

S'allonger sur le dos pour **quelques minutes** de relaxation, se couvrir si nécessaire. Jambes et bras sont légèrement écartés, paumes des mains tournées vers le haut. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent. Puis, détendre consciemment chaque partie du corps. Maintenir l'attention sur l'ici et maintenant.



Brahma Mudra

Assis sur les talons ou en tailleur, colonne vertébrale redressée. Mains sur genoux. **Répéter 6x chacune des 4 phases** du Brahma Mudra, avant de passer à la suivante :

Inspir : Tourner tête lentement à droite

Expir : Ramener tête au centre lentement en chantant le son « AAAA »

Inspir : Tourner tête lentement à gauche

Expir : Ramener tête au centre lentement en chantant le son « OOUU »

Inspir : Lever lentement le menton vers ciel

Expir : Ramener tête au centre lentement en chantant le son « IIII »

Inspir : Descendre lentement le menton contre la poitrine

Expir : Ramener tête au centre lentement en chantant le son « MMMM »



Dhyana - Méditation

Terminer par 10 min. de méditation silencieuse, **selon sa technique habituelle**, ou : se concentrer sur le sommet de la tête (Sahasrara) en « chantant intérieurement » « OM ».

Photos et texte : Michèle Lefèvre - Merci de mentionner la source si vous utilisez cette séance sur un support écrit.