



UN ÉTÉ RAYONNANT, un feu maîtrisé

La chaleur estivale nous incite à résorber l'excès de Pitta et à rechercher un peu de fraîcheur. C'est l'objectif de cette mini séance.

Texte : Michèle Lefèvre* ; Illustration : Sophie Ruffieux

Au cœur de l'été, la nature exhale les puissants parfums des végétaux mis à l'épreuve du soleil. L'élément Feu culmine et Pitta est enclin aux excès : on reconnaît en lui le perfectionniste, qui en fait trop, et les émotions fortes, telles que la passion et la colère. La douceur des vacances tranquilles est bienvenue pour résorber cet excès de Pitta...

LE DEMI-PONT EN RESPIRATION SITALI

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les pieds écartés de la largeur du bassin et posé à 10-15 cm des fessiers. Inspirez en montant le bassin au ralenti, tout en faisant un grand cercle au sol avec les bras, pour les amener derrière la tête. Expirez, et posez le bassin au sol en passant les bras par l'espace devant vous pour les poser le long du corps.

Ajoutez la respiration Sitali. Placez la langue en tuyau ou resserrez la bouche comme pour aspirer par une paille. Montez dans la posture en inspirant lentement par la bouche, sans forcer, pour ressentir la fraîcheur du souffle. Fermez la bouche et expirez au ralenti par le nez en revenant. Faites 12 respirations.

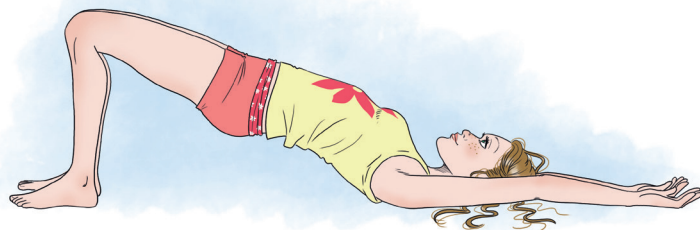
SITKARI, LA RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE

Assis jambes croisées, ou sur une chaise, redressez en souplesse le dos et les épaules, tout en vous relaxant. Aplatissez la langue et

retournez-la un peu vers l'arrière. Dégagez les dents, comme pour sourire. Inspirez longuement par les côtés de la bouche, entre les joues et les dents, pour accueillir la sensation rafraîchissante. Retenez le souffle quelques secondes : invitez la fraîcheur à descendre, jusqu'au pubis. Expirez lentement par le nez. Faites 12 respirations.

MÉDITATION DE LA LUNE

Respirez consciemment en relâchant le visage, les mâchoires, la langue, la gorge, la nuque et les épaules. Visualisez le ciel nocturne et la lune, dans son halo de lumière argentée, au-dessus de votre tête... Amenez le ressenti de la fraîcheur de la nuit. Visualisez votre corps, comme un réceptacle. Laissez entrer progressivement la douce lumière de la lune par le sommet du crâne et laissez diffuser sa fraîcheur relaxante dans la tête, la gorge, les épaules, le ventre... jusqu'aux pieds. Pratiquez le temps qu'il vous convient. En fin de méditation, répétez mentalement ou chantez doucement le mantra de la lune, « Om Som Somaya Namah », « je salue la lune ».



* Michèle Lefèvre pratique le yoga depuis longtemps et partage cette expérience sur le blog Yogamrita. Elle enseigne depuis 1991, essentiellement des stages, et forme des professeurs de yoga au sein de l'école Yogamrita, en Bretagne.