

Fiche M35

Vajrasana

Faire des pauses dans la journée En particulier en début d'après-midi ou après le repas

Assez-vous dans une posture agréable (si possible assis à genoux sur les talons, la main droite sur la main gauche).

Ou allongez-vous, ou asseyez-vous dans un fauteuil.

Respirez calmement, restez dans la position de quelques minutes à vingt minutes.

Portez votre attention sur la respiration ou faites une rotation de la conscience dans le corps.

Fiche M36

Mise en mouvement de la circulation de retour

En position assise, les jambes sont allongées, légèrement écartées. Avec la main droite, prenez appui sur le sol en plaçant la main en arrière. Puis, avec la main gauche, massez rapidement l'extérieur de la jambe droite en partant de la hanche et en descendant vers le pied. Remontez par l'intérieur de la jambe, en faisant toujours un massage avec la main. Recommencez, cette fois-ci, joignez le souffle. Expirez en descendant le long du bord externe de la jambe, inspirez en remontant le long du bord interne de la jambe et de la cuisse. Refaites une troisième fois l'exercice.

Recommencez de l'autre côté en inversant les bras. C'est le bras gauche qui maintient le corps et la main droite qui masse la jambe gauche.

Puis maintenant, placez les deux bras légèrement en arrière de façon à garder le dos bien droit. Puis, sans bouger les bras, expirez en descendant la pensée dans la jambe le long de bord externe et en inspirant, remontez en pensée le long du bord interne de la jambe et de la cuisse. Recommencez mentalement l'exercice deux autres fois de ce côté.

Changez de côté, refaites l'exercice trois fois en tout.

Associez bien la pensée et le souffle, portez bien votre pensée dans la sensation corporelle de votre jambe. Comme si vous aviez votre main qui frottait la peau, comme dans la première partie de l'exercice.

Très bien.

Fiche pratique M37

Mouvement de liaison

Respiration complète

Les pieds écartés, inspirez dans la posture.

Expirez les dos des mains en contact.

Inspirez, les coudes contre le ventre, les bras s'écartent, les bras montent. Les bras en V en l'air.

Expirez, vous vous accroupissez.

L'écartement des pieds est à votre convenance, de manière à vous sentir à l'aise. Vous sentir le plus confortable possible.

Inspirez vous vous redressez. Les bras s'écartent, puis se lèvent.

Expirez à nouveau, accroupissez vous.

Vous restez cette fois-ci. Les bras se tendent, les dos des mains en contact. Les épaules en fermeture, tout le corps en fermeture.

Prenez conscience de l'assouplissement des chevilles, du talon d'Achille, de la flexion du pied. Du genou. De la hanche. Du dos, observez que les cuisses sont redressées vers le haut. Que le bassin est comme suspendu aux cuisses.

D'habitude, il est posé dessus les têtes des fémurs. Là, c'est l'inverse.

Le souffle est calme. Vous videz bien. Sentez l'ancrage, le contact des plantes de pieds.

Puis, vous poussez avec les pieds dans le sol. Inspirez, vous vous redressez, les coudes contre le ventre, les bras rapprochés.

Inspirez, les bras s'écartent à l'horizontal, vous montez sur les orteils.

Expirez, les talons au sol, vous relâchez les bras.

Ressentez le travail, des orteils, des pieds, des chevilles.

Dans les jambes, les fourmillements.



Accroupissement puis à genoux assis

Les mains jointes.

Inspirez, vous levez les bras. Grandissez vous, inspire, montez sur les orteils.

Expirez, vous vous accroupissez, mains poitrine.

Comme tout à l'heure, les mains sur les genoux, le souffle calme.

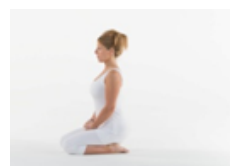
Puis, posez cette fois ci, les genoux au sol. Orteils sortis. Assis sur les talons.

Main droite sur main gauche.

Flexion du genou, flexion de hanche, observez l'étirement de la cheville,

l'assouplissement des muscles de la cheville en étirement. Dans une position dite d'inversion. Flexion plantaire, adduction.

Les bras à l'aplomb du corps.



Fiche M38

Adhomukasana Posture de la montagne Chien tête en bas

Asseyez-vous sur les talons
Placez les mains de chaque côté des genoux.
Inspirez dans la posture.
Expirez en glissant les mains en avant, en étirant les bras (Balasana).
Les talons restent sur les fessiers.
Inspirez à quatre pattes à genoux en basculant le bassin en antéversion
Expirez, en rentrant les orteils, puis en tendant les jambes.
Poussez bien avec les mains dans le sol.
Poussez bien avec les pieds dans le sol.
Vous étirez tout l'arrière des cuisses, du creux poplité, des mollets,
du tendon d'Achille.
Marchez sur place tranquillement.
Respirez calmement.
Observez la décompression des lombaires.
Observez l'afflux de sang au visage.
Relâchez bien le visage, les mâchoires, la langue.
Ne bloquez pas la respiration.
Pour revenir :
Inspirez en pliant les genoux, à quatre pattes.
Expirez en Balasana. Inspirez en vous asseyant main droite sur main
gauche, tournées vers le ciel.
Accueillez...



Fiche M39

Respiration saccadée en palier (en Krama)

Assis ou debout.

Placer les doigts joints sous la clavicule près de l'épaule dans le sillon delto-pectoral.

Les bras sont repliés, les coudes le long du corps.

Vous allez inspirer en trois temps tout en remontant les coudes et tout en faisant des paliers.

*2 Inspirez en levant les coudes sur le tiers de votre inspiration. Faites une pause en arrêtant le mouvement. Puis reprenez l'inspiration en levant les coudes, un peu plus haut. Faites à nouveau une suspension. Reprenez l'inspiration jusqu'à la fin et en montant bien les coudes, le plus haut possible. Retenez le souffle quelques instants.

Expirez en une seule fois avec un « son glottique ».

Refaites l'exercice deux autres fois. (Reprendre l'énoncé à *2 et refaire l'exercice deux autres fois)

Maintenant, nous allons inverser le mouvement.

Nous allons inspirer en une seule fois et expirer en trois temps.

*3 Inspirez lentement en levant les coudes le plus haut possible.

Expirez sur un tiers de la respiration en descendant les coudes. Restez quelques instants immobile et en suspension.

Reprenez l'expiration tout en abaissant un peu plus les coudes. Restez, à nouveau, quelques instants, toujours sans suffoquer. Et enfin expirez complètement.

Reprenez l'exercice deux autres fois. (Reprendre l'énoncé à *3 et refaire l'exercice deux autres fois)

Fiche M40

Respiration purifiante Percussions-friction-expulsion.

Placez-vous debout, les pieds écartés.

1 - Expirez en plaçant les doigts joints au niveau du plexus solaire et en inclinant légèrement votre buste.

Inspirez en vous redressant progressivement et en percutant la cage thoracique. Percutez la cage thoracique du bas vers le haut, de l'intérieur vers l'extérieur. Remontez progressivement. Ceci correspond approximativement à sept huit étages différents.

Puis terminez en percutant bien le point situé juste à la jonction clavicule sternum.

2 - Retenez le souffle et durant toute la suspension, massez bien votre thorax, en avant, sur les côtés, en arrière en faisant « vibrer » la peau et en la « détachant » de votre grill costal.

3 - Puis, placez les bras en croix et expirez fortement en faisant un « A » muet tout en vous penchant en avant.

Restez penché en avant à vide et redressez-vous en inspirant.

Respirez une fois normalement et reprenez l'exercice. (Reprendre l'énoncé à 1 et refaire l'exercice deux autres fois)

Fiche M41

Mantra associé à la respiration

J'inspire je concentre les tensions
J'expire je vide le négatif
J'inspire, je prends le positif,
J'expire je vide le négatif
J'inspire... Je me renforce
J'expire... je fais confiance
J'inspire... j'accepte
J'expire... je me régénère
J'inspire... je suis capable
J'expire... je m'abandonne, je lâche