

Pratique pour l'été

Selon l'Ayurveda, en Été, saison *Pitta*, avec le soleil, le niveau d'énergie est bon, et c'est cela même qui peut conduire à vouloir en faire trop... Heureusement, l'Été, c'est aussi le temps des vacances... et il serait dommage de s'en priver. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

En saison *pitta*, il est bon de rompre un temps avec les challenges professionnels et le rythme soutenu du quotidien. C'est le moment, plus que jamais, de prendre le temps pour vivre, si possible proche de la Nature et à son rythme...

D'ailleurs, la chaleur nous y invite naturellement. Il est bon de changer la routine et de célébrer ces moments de liberté : le corps, qui n'est plus engoncé dans plusieurs couches de vêtements, peut ressentir l'air et le soleil... Les journées, encore longues, invitent à prolonger les moments à l'extérieur. Le bien-être que procure la parenthèse estivale, que l'on soit en vacances ou non, va contrebalancer la tendance *pitta* à la performance!

Pratiquons lentement, ressentons les sensations du corps, connectons-nous à la saveur de l'instant présent. Il est idéal de pratiquer dans la fraîcheur mati-

nale. Transpirer un peu en début de pratique permet d'éliminer les toxines de *pitta*, sans dégager trop de chaleur au niveau de la tête. Les étirements latéraux et les torsions favorisent l'élimination des toxines grâce à l'essorage du foie et de la rate. Les flexions avant sont particulièrement indiquées, et celles jambes écartées plus encore. Pratiquer des *asana* et *pranayama* rafraîchissants. Terminer la séance avec des pratiques rafraîchissantes.

Développer un esprit de non-compétition, de non-jugement et de bienveillance... Pour *pitta*, « moins c'est mieux » (attitude modérée), quitte à pratiquer un peu en deçà des possibilités physiques. Allonger l'expiration pour lâcher prise, lâcher toute colère, toute frustration, tout stress. Privilégier la patience, la douceur et le contentement... Travailler *agni* (Feu digestif) tout en douceur et relâcher les tensions dans la région de l'abdo-

men. Pour l'ouverture du cœur, *hasta mudra*, *bija* et *mantra* sont plus subtils qu'un travail d'extension trop intense, qui aurait pour effet d'augmenter *pitta*. Bonne pratique!

EN PRATIQUE

① ARDHA APANASANA – Demi-posture d'apana

Allongé sur le dos, jambes jointes, inspir, plier une jambe, expir, amener le genou vers la poitrine. Respirer plusieurs fois. Puis changer de côté.

② SUPTA PADANGUSTH-ASANA – posture allongée de la main au pied

A- Inspir, monter une jambe, expir, attraper le pied ou la sangle. Respirer plusieurs fois, puis enchaîner avec la variante sur le côté. Puis changer de côté, pour les deux postures.

B- Variante sur le côté

Ouvrir la jambe sur le côté, avec l'intention d'amener le pied à la hauteur de la tête (et non de la taille).

③ ASSOUPLISSEMENT DES HANCHES

Genoux pliés et écartés, vers la poitrine, une main sur chaque genou, respirer en dessinant lentement des cercles avec les genoux, dans un sens, puis dans l'autre.

④ SUPTA KONASANA – Angle couché

Jambes écartées, attraper la sangle derrière les pieds, ou les gros orteils, ou encore les talons.

⑤ ROTATION DES ÉPAULES

Debout, faire de lentes rotations des épaules dans un sens, puis dans l'autre.

⑥ ARDHA CANDRSANA – Demi-lune simple

Inspir, monter les bas par les côtés, expir, grand étirement latéral vers la droite. Inspir, revenir au centre, expir, grand étirement latéral vers la gauche. Inspir, retour au



①



② - a



② - b



⑦



⑧



⑨



centre, expir, descendre lentement les bras pas les côtés.

⑦ PARIVRTTA TRIKONASANA – posture puissante en torsion

Debout pieds parallèles dans un écart moyen. Inspir par la bouche en *sitali* (langue en tuyau), bras écartés, expir par le nez, main vers le pied opposé (Triangle en torsion). Inspir en *sitali*, remonter bras écartés, expir, changer de côté. Répéter ce cycle 3x.

⑧ PARIVRTTA UTKATASANA – posture puissante en torsion

Pieds joints, s'asseoir sur une chaise imaginaire, mains jointes devant la poitrine, tout en plaçant le tronc torsion. Le coude vient en appui contre l'extérieur du genou opposé. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.

⑨ PADMA MUDRA – La mudra du Lotus

La fleur de Lotus s'ouvre lentement sur 3 respirations. Elle reste épanouie sur 3 respirations, puis elle se referme sur le temps de 3 respirations.

⑩ PRASARITA PADOTTANASANA – Grand étirement, jambes écartées

Pieds parallèles et écartés. Flexion en avant, à partir des hanches. Allonger le dos. Prendre la demi-posture ou la posture complète. Rester plusieurs respirations.

⑪ TANDAVASANA – Le danseur cosmique

Les 4 membres sont fléchis. En appui sur la jambe droite, monter le pied gauche flex, tout en amenant le genou sur le côté. Index et pouces se touchent, main gauche dirigée vers l'avant et main droite vers le ciel. Respirer plusieurs fois, puis changer de côté.

⑫ GOMUKHASANA – Tête de vache

À quatre pattes, passer le genou droit devant le genou gauche. S'asseoir entre les talons, en superposant les 2 genoux (si besoin placer un coussin sous les fessiers). Placer les pieds symétriquement. Monter le bras gauche, plier le coude, main entre les omo-

plates. Reculer le coude droit, plier le coude et attraper les mains... ou utiliser une sangle, pour rapprocher les mains. Respirer plusieurs fois. Défaire les bras, puis fléchir en avant pour terminer. Puis changer de côté.

⑬ UPAVISTA KONASANA – En équilibre sur le sacrum

En équilibre sur le sacrum, genoux écartés, décoller les pieds, attraper les gros orteils, puis déplier les jambes en écart.

⑭ ARDHA NAVASANA – Demi-bateau

En équilibre sur le sacrum, genoux ensemble, décoller les pieds, jambes parallèles au sol et bras à l'horizontale. Respiration yogique complète et sur chaque expiration, rentrer l'abdomen comme pour contenir la flamme d'Agni, le Feu, en son siège.

⑮ COCHER

Pieds en peu écartés, relaxation dans cette flexion.

⑯ RESPIRATION LUNAIRE

Inspir et expir à gauche, en s'imprégnant des qualités rafraîchissantes de la Lune. Pratiquer 8-12 cycles. Puis se relaxer bras le long du corps.

⑰ MANTRA DE LA LUNE

Chanter plusieurs fois le mantra « *Om Som Somâya Namah* » : « Je salue la Lune » et ses qualités d'intériorité, de douceur et de fraîcheur, qui résident aussi en moi.

Michèle Lefèvre, école Yogamrita (membre FIDHY) www.yogamrita.com - www.yogamritayogachezsoi.fr - michele@yogamrita.com



③



④



⑤



⑥



⑨



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



⑮