

इष्टान्तरे वेद प्रोक्ता एनर्गिटे इ इष्टान्ते



NB : Si on est à l'aise, maintenir les bras derrière soi toute la durée de l'exercice.

Thathaka Mudra – Le geste de l'estomac

Allongé les bras le long du corps. Inspir : Monter les bras par les côtés et entrelacer les doigts, derrière soi.

Expirer : Allonger les bras au sol, paumes des mains retournées vers l'extérieur. Aller au bout de l'expiration, vider complètement les poumons. Retourner les orteils vers soi, jambes bien allongées. Retenir poumons vides : Rentrer le menton, remonter encore un peu les paumes des mains vers le haut, bras tendus. Laisser les côtes s'écarter et le ventre rentrer complètement (Uddiyana Bandha), comme aspiré vers la colonne vertébrale. Ne pas retenir plus longtemps que confortable.

Pour inspirer : Laisser les bras se fléchir un peu, retourner les paumes des mains vers soi, puis délayer les doigts. Puis seulement, laisser le souffle de l'inspiration entrer agréablement.

Expir : Ramener les bras par l'espace devant soi, pour les allonger confortablement le long du corps.

3-12 respirations



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.



Bhasrika bras en croix

Toujours assis jambes croisées, les bras parallèles au sol de part et d'autre du corps, laisser les poignets fléchir et les mains pendre vers le sol. Respiration en Bhasrika léger (inspir/expir rapides et précis, comme un soufflet doux) **pendant 30 secondes à 2 minutes.**

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



Bhasrika en rotations dynamiques

Bras relevés, doigts entrelacés. Le dos est redressé, l'abdomen libre et dégagé. Commencer la respiration en Bhasrika 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 Paschimottasana 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.**



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.**



Posture debout en ouverture

Debout, talons joints, ouvrir les pieds sur les côtés. Monter les bras paumes jointes au-dessous de la tête. Plier les genoux. Maintenir une bonne ouverture latérale des hanches et des épaules, en écartant bien les genoux et les coudes sur les côtés.
Si l'on est à l'aise, décoller les talons.
30 sec. à 2 min.



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-pleins – 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 côté.** Si connu : **Mulabandha** (contraction permanente de l'anus avec remontée du périnée) et **Kechari Mudra** (retourner la langue vers l'arrière du palais). La conscience est portée sur Manipura Chakra (chakra de l'abdomen).



Parivritti Janu Sirsasana en dynamique – ou pince tantrique

Assis en tailleur. Inspir : ouvrir la jambe droite sur le côté, monter le bras gauche. Expir : flexion latérale en torsion sur la jambe droite. Tourner poitrine et regard vers le haut. Inspir : Remonter, plier la jambe droite, tendre la jambe gauche et monter le bras droit. Expir : flexion latérale en torsion sur la jambe droite. Tourner poitrine et regard vers le haut. Respirer lentement et calmement en Ujjayi. Tenir de petites pauses poumons vides si confortable.

3-6 cycles. Si connu : **Mulabandha** sur l'expir et **Kechari Mudra**. Conscience portée sur Manipura (chakra de l'abdomen) et Anahata (chakra du cœur).



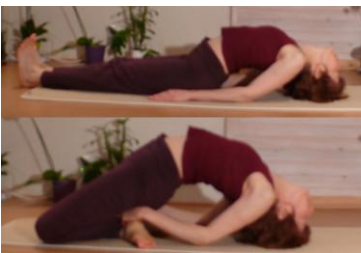
Sarvangasana – la Posture sur les épaules

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, paumes des mains vers le sol. Le menton est légèrement rentré vers le sternum. En inspirant, lever les jambes tendues à la verticale et en même temps, soulever le bassin. Redresser le dos, rapprocher le sternum du menton. Venir placer les mains contre le haut du dos. Les mains sont verticales. Installer la respiration dans la posture. Respiration **Ujjayi**.
Si souhaité : variante jambes pliées, puis rotations à droite et à gauche.
1-3 min. Conscience portée sur Vishuddhi (chakra de la gorge).



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. Inspirer 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).



Supta Pascimottanasana – Posture de la Pince sur le dos

Allongé sur le dos, ramener les jambes tendues, pieds en direction de la tête. Attraper les gros orteils (si nécessaire, passer une sangle derrière les pieds). Ne pas décoller le sacrum.

Si connu : **Ujjayi**. **Mulabandha** sur l'expir, relâcher sur l'inspir.

Kechari Mudra et **Nasagra Drishti** (loucher en fixant le bout du nez, yeux fermés).



Anantasana – le Serpent cosmique

Allongé sur le côté, poser la tête en appui sur la main. La jambe au sol si possible tendue, pied fléchi pour maintenir l'équilibre. Fléchir la jambe du dessus pour attraper le gros orteil ou la jambe. Tirer un peu la jambe en direction de la tête. **30 sec. à 2 min. de chaque côté.**

Si connu : **Kechari Mudra** et éventuellement **Shambhavi Mudra**, sinon **Madhya Drishti** : regard intérieur porté devant soi. Conscience portée sur l'Infini et le souffle qui s'allonge lui aussi à l'infini...



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.



Posture du demi-arc sur l'avant-bras

A quatre pattes, avant-bras gauche au sol, devant soi. Ajuster sa position pour sentir un bon équilibre. Avec la main droite, attraper la cheville ou le pied gauche. Monter le genou et le pied. Le regard se place devant soi (Madhya Drishti). Maintenir la posture **30 sec. à 2 min**. Inspir 1 temps, Expir 2 temps. Puis inverser.
Si connu : Mulabandha en permanence, Kechari Mudra.



Posture de l'enfant Krishna – ... ou Posture du Tigre ;-) Allongé sur le côté, ramener le genou vers le coude.

Eventuellement, faire un coussin avec les mains et y poser la tête. Relaxation le temps nécessaire.



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 10-45 min. de méditation silencieuse, **selon sa technique habituelle**, ou:
La première partie de la méditation consiste en une visualisation et la répétition du Mantra «Soham» qui signifie «Je suis Cela», le Soi indifférencié, ...

Inspir : Remonter doucement le périnée – Du Muladhara Chakra, le chakra racine qui se trouve dans le périnée, faire monter le courant d'énergie dans le canal central de la colonne, vers le Sahasrara, l'espace juste au-dessus de la tête... Laisser l'énergie s'écouler à l'extérieur, dans l'univers, par la porte de Brahman. En chantant intérieurement le son «SOOO»... **Rétention poumons pleins** (2-3 sec.) : le courant d'énergie semble continuer à s'élever dans l'univers tout entier, au-dessus de soi. **Expir** : Relâcher progressivement le Mulabandha (périnée). Absorber le Prana de l'Univers, de la Source... par la porte de Brahman, en le faisant descendre dans la Sushumna, jusqu'au Muladhara. Redescendre le courant d'énergie de l'univers, par le sommet de la tête, jusqu'en Muladhara. Visualiser l'unification du Prana de l'Univers et l'énergie individuelle, qui fusionnent. Chanter intérieurement le son «HAMMM». Union macrocosme-microcosme...

Deuxième partie de la méditation : Après cela, 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.